

Anmeldung zum Kurs 'Achtsamkeit und buddhistische Psychologie'
6 x Di, 10.11.-15.12.2020



Leiterin: Ingrid Hartings

Ingrid Hartings
Heilpraktikerin
Gestalttherapeutin
Bülwstr. 15
40476 Düsseldorf

Tel. 0211-30 147 152
praxis@mbsr-ingrid-hartings.de
www.mbsr-ingrid-hartings.de

Hiermit melde ich mich

.....
Vor- und Familienname

Straße

Postleitzahl, Ort

.....
Telefon-Nr.

eMail

verbindlich zu folgendem Kurs an:

Titel: **Achtsamkeit und buddhistische Psychologie**
unter der Leitung von Ingrid Hartings

am: 6 x dienstags, 19:10-21:40 h, am 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12. und 15.12.2020

in der: Praxis Petra Simon, Schinkelstr. 69, 40223 Düsseldorf-Pempelfort

Inhalt: Vertiefende Übungen zur Achtsamkeitspraxis und Einführung in wesentliche Aspekte der buddhistischen Psychologie. Themen: Die grundlegenden Erkenntnisse Buddhas und ihre Anwendung auf unser heutiges Leben. Vier hilfreiche Wahrheiten. Grundlagen der Achtsamkeit und Phasen der Meditation. Persönlichkeitstypologie in der buddhistischen Psychologie. Qualitäten liebevoller Präsenz. Umgang mit schwierigen Emotionen und der Weg zur Freiheit. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Preis: 240,- Euro incl. Skript

Mir ist bekannt, dass die Übungen des MBSR- und Achtsamkeitsprogramms der Selbsterfahrung und der persönlichen Entwicklung dienen und die Teilnahme keinesfalls ein Ersatz für eine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige Behandlung ist. Ich bin mir bewusst, dass ich selbstverantwortlich an dem Kurs teilnehme. Falls mir Übungen zu schwierig sind oder ich das Gefühl habe, dass sie für meine Gesundheit nicht hilfreich sind, spreche ich dieses an und achte auf meine persönlichen Grenzen.

Rücktrittsbedingungen: Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro berechnet, danach wird die Kursgebühr einbehalten, außer es findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/-in. In diesem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro erhoben. Bei Kursabbruch oder Fehlen (ungeachtet der Gründe) besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr. Bei Ausfall durch Krankheit der Kursleitung wird für einen Ersatztermin gesorgt oder die Gebühr für den jeweiligen Abend zurückerstattet.

Die Kursgebühr in Höhe von **240 Euro** überweise ich **zum Zeitpunkt meiner Anmeldung** auf folgendes Konto:

Ingrid Hartings, IBAN: DE30 3005 0110 1005 5618 14, Verwendungszweck: Kurs buddh.Psych. 2020

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. **Die Teilnahme ist erst nach Eingang der Kursgebühr gesichert.**

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift