

**Anmeldung zum Achtsamkeitstag**  
am Sa, 14.1.2023



**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](http://www.mbsr-ingrid-hartings.de)

**Hiermit melde ich mich**

.....  
Vor- und Familienname

.....  
Straße

.....  
Postleitzahl, Ort

.....  
Telefon-Nr.

.....  
eMail

**verbindlich** zu folgendem Seminar an:

**Titel: Achtsamkeitstag**  
unter der Leitung von Ingrid Hartings

**am:** am Sa, 14.1.2023, 10:30-16:30 h

**in der:** Ashtanga Yoga Schule, Grafenberger Allee 403, Düsseldorf (am Staufenplatz, im Hinterhof)  
*Der Kurs findet im 2G+-Format statt.*

**Inhalt:** Zur Ruhe kommen, uns selbst Aufmerksamkeit schenken, unser Bewußtsein klar werden lassen.  
Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen und in Bewegung (sanftes Yoga, Qi Gong).  
Bitte bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, ggf. Meditationskissen oder -bänkchen sowie etwas  
zu Essen für den Eigenbedarf für die Mittagspause mitbringen.

**Preis:** 70,-- Euro

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 **70 Euro** überweise ich **zum Zeitpunkt meiner Anmeldung** auf folgendes Konto:

Ingrid Hartings, Konto Nr. 100 5561 814, BLZ 300 501 10, Stadtparkasse Düsseldorf  
IBAN: DE30 3005 0110 1005 5618 14, Verwendungszweck: Achtsamkeitstag 14.1.2023

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

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift