

Anmeldung für den 8 -Wochen-MBSR-Kurs vom (bitte Datum ausfüllen)

Kursdauer: Von..... bis 2021, jeweils montags von 18.30 bis max. 21 Uhr;

Tag der Achtsamkeitstag: Samstag, von 10 – 16 Uhr

Ort: Praxisraum in der Gfrornergasse 3/Stg.1/Tür 2/1. Stock - 1060 Wien.

Kursleitung: Miriam A. Silberschatz (MBSR-Lehrerin, Achtsamkeit & Yoga)

Tel. 0650 8609045

Mail: praxis@yogarei.com

www.yogarei.com

1. Vorname Name
2. Geburtsdatum
3. Postadresse
4. E-Mail-Adresse
5. Mobilnummer
6. Gibt es etwas, wie liegen oder sitzen, was Sie nicht über längere Zeit tun können?

7. Erfahrung in Körperarbeit, Yoga o. Ä.?

8. Erfahrung in Meditation?

9. Haben Sie Bewegungseinschränkungen?

10. Haben Sie aktuell psychische Probleme?

11. Was bringt Sie her, was ist Ihre Motivation?

**Ich fühle mich körperlich und geistig in der Lage an diesem Kurs teilzunehmen.
Teilnehmer sollten bereit sein ca. 45min pro Tag zu formal Achtsamkeit zu üben.**

Die Kurskosten von EUR 390,- (inkl. Arbeitsunterlagen und angeleitete Übungs-Downloads für die persönliche Praxis) werde ich vor dem Kurs überweisen. Erst mit Einzahlung der Kursgebühr ist die Teilnahme verbindlich und der Platz ist reserviert. Bis 30 Tage vor Kursbeginn ist eine kostenlose Abmeldung. In diesem Fall wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Euro 20,- einbehalten. Bei Ausstieg/Ausfall aus dem Kurs gibt es keine Rückvergütung.

Wien, den..... Unterschrift.....