

Anmeldung für den 8 -Wochen-MBSR-Kurs vom 18. Mai 2020

Kostenloser Infoabend via Zoom: Montag, 11. Mai 2020 um 18.30 Uhr (ca.1h)

Kursdauer: Montag, **18. Mai bis 6. Juli**, , jeweils montags **von 18.30 – max. 21 Uhr**

Folgetermine: wöchentlich montags bis 6. Juli, jeweils 18.30 - max. 21 Uhr

Mo. 25. Mai, Di. 2. Juni (Ausweichtermin, da Montag wegen Pfingsten entfällt) sowie 8., 15., 22., 29. Juni und 6. Juli 2020

Stiller Tag (Achtsamkeitstag): Samstag, 27. Juni 2020 von 10 – 16 Uhr

Ort: ONLINE via **Zoom**

Kursleitung Christoph Köck & Miriam A. Silberschatz

Tel. 0650 8609045

Mail: praxis@yogarei.com oder christoph.koeck@drei.at

www.yogarei.com und www.christoph-koeck.at

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? Falls ja, welche Richtung?

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 320 statt regulär 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. Bei Ausstieg/Ausfall aus dem Kurs gibt es keine Rückvergütung.

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