

Anmeldebogen zum MBSR-Kurs

- Anmeldung zum:** MBSR-8-Wochen-Programm nach Dr. Jon Kabat-Zinn
Start am 6. September 2023, 18.00 Uhr.
- Ort:** Svasthya – Studio für Yoga & Alexandertechnik,
Rheinweg 78, 53129 Bonn (Kessenich)
- Termine:** 8 x Mi., 2,5 h, 18.00 – 20.30 Uhr,
24., 31. Januar, 7., 14., 21., 28. Februar, 13., 20. März 2024.
Achtsamkeitstag: So., März, 10.00 – 16.00 Uhr
- Kursgebühr:** 420,- € inkl. Arbeitsunterlagen und 3 Übungs-CD's/MP3
Ermäßigte Gebühr: 320,-€ (1-2 Plätze abh. von Teilnehmerzahl)
- Kursleitung:** Silke Bülte, MBSR-Lehrerin, MSC-Lehrerin
- Anmeldung:** Bitte senden Sie das Anmeldeformular zusammen mit dem
Fragebogen ausgefüllt und unterschrieben an mich zurück.
per Mail: info@mbsr-silkebuelte.de oder
per Post: Silke Bülte, Karthäuserstraße 6, 53129 Bonn
- Bestätigung:** Nach Eingang Ihrer Anmeldung und Erreichen der
Mindestteilnehmerzahl erhalten Sie eine Bestätigung
mit den Terminen und der Kontoverbindung.
- Rücktritt:** Die Erstattung der Kursgebühr bei Rücktritt innerhalb von
einer Woche vor Kursbeginn ist nur möglich, wenn ein
Ersatzteilnehmer nachrückt.
- Name:** _____
- Adresse:** _____
- Berufliche Tätigkeit:** _____ nicht berufstätig:
- Geburtsdatum:** _____
- Telefonnummer:** _____
- E-Mail:** _____

Information, Schweigepflicht, Haftungsausschluss:

Ich bin über die Wirkungen des Trainings informiert und weiß, dass das Training seine volle Wirksamkeit nur dann entfalten kann, wenn ich mir eine tägliche Übungszeit (ca. 45 min) einrichte, um die Achtsamkeitsübungen durchzuführen. Alle Übungen sind einfach und leicht zu lernen. Sie können meist so abgewandelt werden, dass sie auch bei Einschränkungen durchführbar sind. Sollten dennoch Übungen für mich aufgrund meines körperlichen oder psychischen Gesundheitszustandes nicht angemessen erscheinen, so informiere ich den MBSR-Lehrenden darüber.

Das MBSR-Training kann keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung ersetzen. Es stellt aber eine sinnvolle Ergänzung dar

Über akute körperliche oder psychische Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen habe ich die Kursleitung vor Kursbeginn informiert.

Die Teilnahme an der Veranstaltung geschieht auf eigene Verantwortung. Bei Unfällen, Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl haftet der Veranstalter nicht.

Ich bin bereit, mich für die Dauer des Kurses und darüber hinaus an die Schweigepflicht zu halten und keine Informationen über andere Kursteilnehmende weiterzugeben.

Ich bin mit den hier aufgeführten Bedingungen einverstanden, und melde mich hiermit verbindlich an

Ort, Datum

Unterschrift

Fragebogen zum MBSR-Kurs

Liebe Kursteilnehmende,

ich bitte Sie den nachfolgenden Fragebogen so detailliert wie möglich auszufüllen, damit ich Sie in einer angemessenen Weise auf Ihrem MBSR-Weg begleiten kann. Sie können sich darauf verlassen, dass alle Angaben streng vertraulich behandelt werden. Wenn Sie Themen haben, die ich wissen muss oder sollte, die Sie aber nicht schriftlich niederlegen wollen, so suchen Sie bitte das Gespräch mit mir oder rufen Sie mich an. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

Silke Bülte, MBSR-Lehrerin
(Telefon: 0151 21822112, Email: info@mbsr-silkebuelte.de)

Haben Sie schon Vorerfahrungen mit Entspannung, Körperarbeit und Meditation? Wenn ja, mit welchen Methoden und wie lange schon praktizieren Sie diese Methoden?

Was ist Ihre Motivation, um MBSR zu erlernen?

Leiden Sie unter körperlichen Beschwerden wie z.B. Asthma, Muskelkrämpfen, einer Herzkrankheit, akuten oder chronischen Schmerzen usw.? Wenn ja, unter welchen?

Befinden Sie sich deswegen in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung?

Fragebogen zum MBSR-Kurs

- Seite 2 -

Sind Arzt/Ärztin oder Therapeut/Therapeutin darüber informiert, dass Sie die MBSR-Praxis erlernen wollen? (Name des Arztes oder Therapeuten)

Haben Sie früher eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung erhalten? Wenn ja, wann und welche?

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Wenn ja, welche?

Wie haben Sie von dem MBSR-Kurs erfahren? (Internet, Flyer, Verband, Empfehlung, Sonstiges)

Möchten Sie die Meditationen als CD oder als MP3 (per Email) erhalten?

Gib es sonst noch irgendetwas, was ich über Sie wissen sollte?

Ort, Datum

Unterschrift