

## **Weitere Informationen zum Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit - (MBSR)**

liebe(r) Teilnehmer/in am Kurs,

im Gespräch habe ich nun einen Eindruck über Ihr persönliches Anliegen zur Kursteilnahme gewonnen und Sie konnten sich ein Bild von mir und den Kursinhalten machen. Manche der unten aufgeführten Punkte haben wir vielleicht schon mündlich besprochen, andere aber vielleicht auch übersehen. Deshalb hier eine Zusammenfassung wichtiger Informationen zum Kurs:

### **Kurstermine:**

Die Kurstermine finden Sie im Einlageblatt des Flyers zum Kurs.

Bitte bemühen Sie sich darum, pünktlich zu sein. Wir werden pünktlich beginnen und ich lasse die Tür offen, falls noch jemand fehlt. Wenn Sie trotz Bemühens einmal später kommen, schließen Sie dann bitte die Eingangstür und fädeln Sie sich leise in die Gruppe ein, falls wir schon in Stille üben sollten.

### **Zuschuß der Krankenkassen :**

Die meisten Krankenkassen gaben bisher auf Antrag einen Zuschuss zu den Kursgebühren denn sie hatten meine Unterlagen geprüft und mich in einer Datenbank geführt. Seit Anfang 2014 wurde nun eine zentrale Prüfstelle des

GKV (Verband der Krankenkassen) eingerichtet, dessen Qualitätskriterien ein Studium als Grundqualifikation verlangen. Nicht alle Kassen haben sich dieser Prüfung angeschlossen. Rufen Sie also einfach bei Ihrer Kasse an und fragen Sie nach, ob sie den Kurs bezuschussen.

### **Mitbringen:**

Manche Übungen werden wir im Liegen ausführen und ich habe dafür Yogamatten und Decken, auch mehrere Kissen oder Nackenrollen. Wenn Sie jedoch eine Lieblingsdecke haben oder ein spezielles Kissen, auf dem Sie sich besonders wohlfühlen, dann bringen Sie es bitte mit. Falls Sie auch schon Erfahrung mit Meditation haben und ein eigenes Meditationskissen oder –Bänkchen besitzen, können Sie auch das gerne mitbringen.

### **Kleidung:**

Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung, die in der Taille nicht einengt. Es gibt hier in der Praxis auch die Möglichkeit, sich umzuziehen. Planen Sie dafür bitte 5 Minuten Zeit ein.

### **Verpflegung:**

Ich werde zu den Abenden Getränke und etwas Gebäck bereitstellen, es ist aber empfehlenswert, dass Sie vorher etwas Leichtes zu sich nehmen.

### **Abmelden:**

Falls Sie an einem Termin aus irgendeinem Grund an der Teilnahme verhindert sind, bitte ich um vorhergehende telefonische Abmeldung, Sie bekommen dann die Unterlagen per Post zugeschickt, um nicht den Anschluss zu verlieren.

### **Anmeldung und Bezahlung:**

Überweisen Sie den Kursbetrag bitte bis zwei Wochen vor Kursbeginn auf folgendes Konto :

Regina Enders, Postbank München BLZ: 700 100 80,

Kontonummer.: 135 993 808 „MBSR-Kurs ./201.“

IBAN: DE66 7001 0080 0135 9938 08

BIC: PBNKDEFF

Bei Eingang der Überweisung ist der Kursplatz verbindlich gebucht.

(Die Vorgespräche sind unverbindlich und kostenfrei)

Bei mehr Interessenten als Kursplätzen entscheidet die Reihenfolge der Überweisungen darüber, wer den Kursplatz erhält.

Ein Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn ist nur dann kostenfrei, wenn der Platz anderweitig besetzt werden kann. Andernfalls werden vom Kursbetrag 50 Euro einbehalten.

### **Unterstützung während der Übungswoche:**

Sie können mich zwischen den einzelnen Terminen anrufen, falls bei den Übungen Schwierigkeiten

auftauchen, die Sie in Not bringen oder so verunsichern, dass Sie die Übungen nicht weiterführen, oder wenn es etwas gibt, was Sie in der Gruppe nicht ansprechen können oder wollen. Meine Telefonnummer ist **08334 / 988 147**. Wenn ich nicht erreichbar bin, geht die T-net-box dran und ich rufe Sie so bald wie möglich zurück. Es ist hilfreich, wenn Sie auch aufsprechen, wann Sie am besten erreichbar sind.

**Erreichbarkeit vor Kursbeginn:**

Vor den jeweiligen Kursabenden bin ich in der Regel 1 Stunde oder mehr vorher zuhause nicht mehr zu erreichen. Zu diesen Zeiten schalte ich das Handy ein und bin für Ab- oder Verspätungsmeldungen unter folgender Handynummer :

**0151-54980981** erreichbar.

**Literaturempfehlung:**

Begleitend zum Kurs empfehle ich das Grundlagenwerk von Jon Kabat-Zinn „Gesund durch Meditation“, Knauer-Verlag, Taschenbuch, 12,99 Euro.

**Haftungsausschluss:**

Der Kurs ist ein Angebot zur Stressprävention und kann keine Therapie ersetzen, jedoch gut ergänzen. Falls Sie sich in einer ärztlichen Behandlung oder Therapie befinden, besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten die Teilnahme an dem Kurs.

Der Kurs ist nicht nur theoretischer Art sondern erfordert die Fähigkeit zum eigen-verantwortlichen Umgang mit der eigenen Erfahrung. Ich werde Sie dabei unterstützen so gut ich kann, kann für Folgeschäden aber keine Haftung übernehmen.

Falls nun doch noch Fragen offen geblieben sein sollten, scheuen Sie sich nicht, mich anzurufen oder per mail Kontakt aufzunehmen: "mailto:regina.enders@freenet.de" [regina.enders@freenet.de](mailto:regina.enders@freenet.de)

Wir sehen uns dann am ....., bis dahin alles Gute, Ihre  
Regina Enders