



18.12.2022

# Teilnahme- und Zahlungsbedingungen

## 1. Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich per E-Mail (oder per Post) unter Anerkennung der Teilnahme- und Zahlungsbedingungen. Nach Überweisung der Kursgebühr wird ein Kursplatz verbindlich reserviert. In Härtefällen, kann auch wegen einer Ermäßigung anfragt werden.

Die Mindestteilnehmerzahl sind 6 Personen. Ich behalte mir vor, die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder sonstigen wichtigen Gründen (z.B. Erkrankung des Kursleiters) abzusagen. Bereits entrichtete Beträge werde ich dann innerhalb von zwei Tagen zurückerstatten.

## 2. Rücktritt

Bei Rücktritt bis drei Tage vor Kursbeginn wird die Teilnahmegebühr abzüglich 30.- € Bearbeitungsgebühr erstattet. Bei einer späteren Absage, Unterbrechung oder Abbruch des MBSR-Kurses kann eine Rückerstattung oder Teiltrückerstattung nicht erfolgen. Ein Rücktritt ist schriftlich oder per E-Mail anzuzeigen.

## 3. Haftung

Eine ausreichende körperliche und psychische Belastbarkeit wird vorausgesetzt. Falls Sie sich in psychotherapeutischer und/oder psychiatrischer Behandlung befinden, müssen Sie die Teilnahme mit Ihrem behandelnden Arzt/Therapeuten absprechen. MBSR will und kann notwendige medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen, jedoch sinnvoll ergänzen. Der MBSR-Lehrer übernimmt keine Haftung, soweit es sich nicht um Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit handelt.

## 4. Verantwortung des Kursleiters

Die MBSR-Kurse finden unter den geltenden Corona-Bestimmungen statt.

Ich verpflichte mich, keine vertraulichen Daten und Informationen an außenstehende Dritte weiterzugeben. Die im Vorgespräch schriftlich aufgezeichneten Informationen werden nach Ablauf des Kurses vernichtet. Es wird nur eine E-Mail Adresse und der Name gespeichert. Auf ausdrücklichen Wunsch des Teilnehmenden können auch diese Daten gelöscht werden.

## 5. Verantwortung des Kursteilnehmers

Jede/r Teilnehmer\*in muss in der Lage sein, die volle und ausschließliche Verantwortung für ihre/seine Erfahrungen und Aktivitäten selbst zu übernehmen. Wichtiger Bestandteil des Kurses ist das individuelle Üben wie achtsames Liegen (Bodyscan) und achtsames Dehnen (leichtes Yoga). Im Laufe des Kurses wird auch das achtsame Sitzen (Sitzmeditation) von 10 Minuten auf 30 Minuten gesteigert. Ab der 7. Woche können die Übungen zu Hause individuell zusammengestellt werden. Auch achtsame Alltagsübungen gehören dazu.