

Inge Homma  
MBSR-Lehrerin

Am Büchesnackerhang 10  
69118 Heidelberg  
Tel. 06221 – 32 61 686  
Mail [inge.homma@stressbewaeltigung-hd.de](mailto:inge.homma@stressbewaeltigung-hd.de)

## Anmeldung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

## **Hiermit melde ich mich**

Telefon E-Mail

**verbindlich** zum 8 Wochen-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ unter der Leitung von Inge Homma an.

Der Kurs findet einmal wöchentlich d. h. 8 x 2,5 Stunden in den Räumen In der Neckarhelle 119 in Heilbronn statt.

**Die Termine sind wie folgt vereinbart:** Beginn: 29. Oktober 2019  
Ende: 17. Dezember 2019  
Jeden Dienstag von 18 – 20.30 Uhr  
Übungstag: Samstag, 7. Dezember 2019 von 10.30 – 16 Uhr

Inge Homma hat mich in einem persönlichen / telefonischen Vorgespräch über den Inhalt und die Anforderungen des Kurses informiert.

Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst indem ich auf meine persönlichen Grenzen achte. Falls mir Übungen zu schwierig sind oder ich das Gefühl habe, dass sie für meine Gesundheit nicht hilfreich sind, spreche ich dieses an.

**Wichtiger Hinweis:** Es ist eine tägliche Übungszeit von 30 - 45 Minuten einzuplanen. Bitte bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

**Rücktrittsbedingungen:** Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursstart wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro berechnet, danach wird die Seminargebühr einbehalten, außer es liegt ein ärztliches Attest vor oder es findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/in. In diesem Fall wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro erhoben.

Die Kursgebühr in Höhe von **330 Euro** überweise ich bis zum **15. Oktober 2019** auf folgendes Konto:  
Inge Homma

Ingo Horning  
IBAN DE67 6729 0100 0056 3340 17  
BIC GENODE61HD3  
Volksbank Kurpfalz H + G Bank Heidelberg  
Verwendungszweck: MBSR Heidelberg

**Die Kursteilnahme ist erst nach Eingang der Kursgebühr gesichert.**

Datum    Unterschrift