



IRIS JUNGELS
resilienztraining

messenger: +49 (0) 177 3095674

mail: iris@jungels.info

net: www.jungels.info

Anmeldung zum 8-Wochen-MBSR-Kurs

Kurstage (8 x wöchentlich immer dienstags, 2 ¼ Std. + Tag der Stille): 20. Oktober bis zum 15. Dezember, immer 18-20.45 Uhr, Achtsamkeitstag / Tag der Stille (wird beim ersten Termin abgestimmt) von 11-16 Uhr an einem Samstag oder Sonntag während des Kurszeitraums.

Kursort: Lotus Vihara, Neue Blumenstraße 5, 10179 Berlin (S-Bhf. Jannowitzbrücke oder U-Bhf. Schillingstraße)

Name Teilnehmer*in: _____

Adresse: _____

Mail: _____

Telefon: _____

Wenn Stress eine Rolle in Deinem Leben spielt, gibt es körperliche Symptome?

Bist oder warst Du in Psychotherapie? Hattest Du suizidale Absichten, psychotische Episoden, Depressionen...?
Während der Meditation kann es dazu kommen, dass Du mit unangenehmen Wahrnehmungen in Kontakt kommst.

Hast du in den letzten Jahren Erfahrungen in Körperarbeit, Yoga oder Meditation gemacht? Wenn ja, welche?

Hast Du Bewegungseinschränkungen, die Dich daran hindern, bis zu 30 Minuten zu liegen oder zu sitzen (Kissen od, Stuhl)?

Was ist Deine Motivation, am Kurs teilzunehmen? Kannst Du 1-3 persönliche Ziele für den Kurs nennen?

Du wirst über den Kurszeitraum täglich 30-60 Minuten für Deine Praxis benötigen, weil der Kurs ansonsten nicht sinnvoll ist. Meist ist es nicht leicht, diese Zeit im Tagesablauf einzubauen. Wann glaubst Du, dass es Dir möglich ist?

Sind Urlaub oder andere Termine während des Kursverlaufs zu erwarten, die eine regelmäßige Teilnahme erschweren?

Ich fühle mich den Anforderungen des Kurses gewachsen (regelmäßige Teilnahme und Praxis zwischen den Terminen) und werde die Kursgebühr von 320 Euro, bzw. (bei niedrigem Einkommen) eine Spende im Rahmen meiner finanziellen Möglichkeiten in Höhe von: _____ Euro vor Kursbeginn auf unten genanntes Konto überweisen oder in bar zum ersten Kurstermin mitbringen.

(Datum, Unterschrift)

Ich freue mich auf Deine Teilnahme!

Bankverbindung (Betreff: MBSR): IBAN DE90 3005 0110 0031 3596 64 BIC DUSSDE33XXX

paypal: Iris Jungels iris.jungels@googlemail.com