

## Anmeldung

MBSR 8 Wochenkurs

vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

in Wulfsdorf bei Ahrensburg

Name

\_\_\_\_\_

Straße

\_\_\_\_\_

PLZ / Stadt

\_\_\_\_\_

Telefon

\_\_\_\_\_

eMail

\_\_\_\_\_

Die Kursgebühren von 390,- Euro  
überweise ich nach dem Vorgespräch auf das unten genannte Konto.  
Mit dem Eingang der Kursgebühr gilt die Anmeldung als verbindlich  
und der Platz ist reserviert.

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift

## Teilnahmebedingungen

### Allgemeines

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Bei Übungen mit Selbsterfahrungscharakter sollten Sie in der Lage sein, eigene Grenzen zu erkennen und zu wahren. Eine Haftung für etwaige Gesundheitsschäden durch die Referentin ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt und besteht im Übrigen nicht.

### Veranstaltungsgebühren

Die Gebühr versteht sich ohne Mahlzeiten. Die Seminargebühr ist nach Erhalt der Rechnung und spätestens 2 Wochen vor Beginn des Seminar / Kurses per Überweisung zu entrichten. Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.

### Anmeldung

Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt per Post / Mail mit dem entsprechenden Formular. Die Anmeldung und Teilnahme ist dann verbindlich, wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer sich schriftlich angemeldet hat. Der Platz ist nach Eingang der Seminargebühr fest reserviert. Terminliche und räumliche Änderungen nach aktuellen und unvorhersehbaren Gegebenheiten wie Erkrankung der Referentin und ein Wechsel des Veranstaltungsortes bleiben vorbehalten.

### Widerrufsrecht

Die Anmeldung kann innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Der Widerruf muss in Textform (z.B. per Brief, E-Mail) erfolgen. Das Widerrufsrecht erlischt, wenn die 14-tägige Frist in den Weiterbildungszeitraum fällt und das Weiterbildungsangebot von dem/der Teilnehmer/Teilnehmerin wahrgenommen wurde. Bei einem Widerruf wird das Vorgespräch nicht erstattet, bzw. eine Stornierungsgebühr von 50 Euro erhoben.

### Rücktrittsbedingungen

Bis zu 4 Wochen vor Beginn der Weiterbildung können Sie von der Anmeldung zurücktreten, die Seminargebühr wird abzüglich einer Verwaltungsgebühr von 50,- € zurückerstattet. Danach muss der volle Preis gezahlt werden, es sei denn, der Platz kann über die Warteliste neu besetzt werden oder Sie sorgen für eine Ersatzperson.

Kann der Platz neu besetzt werden, wird die Seminargebühr abzüglich einer Verwaltungsgebühr von 50,- € zurückerstattet.

Erfolgt keine Absage, wird die Seminargebühr zu 100 % einbehalten und die Veranstaltung kann nicht nachgeholt werden.

### Nichtdurchführung/Kündigung

Sollte die Veranstaltung aufgrund zu geringer TeilnehmerInnenzahl oder Ausfall der Referentin, nicht durchgeführt werden können, so behalte ich mir das Recht vor, die Veranstaltung abzusagen. In diesem Fall werden die Teilnehmerinnen/Teilnehmer so schnell wie möglich benachrichtigt und die bereits gezahlten Gebühren, zurückerstattet. Sonstige Schadensersatzansprüche, z.B. Verdienstausschlag oder Fahrtkosten, gegen die Veranstalterin bestehen nicht.

### Vertragswirksamkeit

Im Falle der Unwirksamkeit einzelner Klauseln dieser Teilnahmebedingungen bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt.

### Datenschutz

Ich respektiere die Verantwortung für Ihre persönlichen Informationen, wie Ihren Namen, Ihre E-Mail-Adresse und andere personenbezogene Daten, die Sie mir zur Verfügung stellen. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und maximal zehn Jahre nach Ende der Therapie / Fortbildung / Gruppe gespeichert, danach werden sie gelöscht. Mit Ihrer Unterschrift willigen Sie ein, dass Ihre angegebenen Daten für die Therapie, Fortbildungs- und oder Gruppenangebote genutzt werden dürfen.

Ich nutze Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich zum Zwecke der Anmeldung, Dokumentation und Information, z.B. über neue Gruppen- oder Kursangebote. Mit Ihrer Unterschrift haben Sie akzeptiert, dass ich Ihre Daten wie beschrieben verwende. Ein Widerruf Ihrer Einwilligung ist jederzeit möglich.

Eine Widerrufserklärung können Sie per E-Mail richten an:  
mail@susanne.hempelmann.de

oder per Post an: Praxis Hempelmann, Bornkampsweg 31j, 22926 Ahrensburg

### Hinweis zum Datenschutz

Ich bin hiermit darauf hingewiesen worden, dass die im Rahmen der vorstehend genannten Zwecke erhobenen persönlichen Daten meiner Person unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) sowie ab 25. Mai 2018 der EU Datenschutzgrundverordnung (EU DSGVO) erhoben, verarbeitet, genutzt und übermittelt werden.

Die Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz habe ich  
zur Kenntnis genommen und stimme ihnen zu.

---

Datum

Unterschrift

## Einwilligung zur Videositzung

In bestimmten Situationen kann ich die Teilnahme an Gruppen und Kursen auch über Video anbieten.

Für eine Teilnahme über Video gelten die folgenden Regeln:

- Ich nutze den Anbieter Zoom als lizenzierter User.
- Wenn Sie über Video am Kurs teilnehmen, sollten Sie einen ruhigen, geschlossenen Raum zur Verfügung haben, der eine angemessene Privatsphäre und Vertraulichkeit sicherstellt. Nehmen Sie sich für die Videoteilnahme ausreichend Zeit, suchen Sie sich einen gemütlichen, geschützten und sicheren Ort und sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden.
- Für die Videoteilnahme erhalten Sie kurz vorher per Mail einen Zugangscode, den Sie von jedem Gerät (Smartphone, Tablet, PC, Laptop) aufrufen können.
- Sie benötigen ein Gerät mit Kamera und Mikrofon.
- Beachten Sie, dass zu Beginn jeder Videoteilnahme alle in den beiden Räumen anwesenden Personen einander vorgestellt werden müssen.
- Die Videoteilnahme darf von keinem/ keiner Teilnehmer/Teilnehmerin, auch nicht von mir, mitgeschnitten, gespeichert, aufgezeichnet oder übertragen werden.
- Achtung: Für den Datenschutz der Videoteilnahme ist es entscheidend, dass Ihr Rechner (bzw. Tablet, PC, Smartphone ...) gut abgesichert und geschützt ist, sodass Schadprogramme keine Videoübertragungen aufzeichnen und weiterleiten können. Überprüfen Sie deshalb zu Ihrem eigenen Schutz die Aktualität Ihres Betriebssystems, Virenschutzprogramms und die Aktivierung Ihrer Firewall.
- Alle TeilnehmerInnen des entsprechenden Kurses müssen sich mit der Videoübertragung einverstanden erklären.

Hiermit bestätige ich, die Ausführungen gelesen und verstanden zu haben und willige in Teilnahme über Video ein. Ich kann meine Einwilligung jederzeit widerrufen.

---

Datum, Unterschrift

## Vorbereitung für das Vorgespräch zum MBSR Kurs

Bitte nehmen Sie sich vor dem telefonischen Vorgespräch etwas Zeit um die folgenden Fragen zu beantworten und senden Sie den Anmeldebogen wenn möglich per Mail an mich zurück. Bitte schreiben Sie einigermaßen deutlich 😊 oder Tippen Sie die Antworten in eine Mail – Danke!

Warum möchten Sie einen MBSR Kurs besuchen?

Warum gerade Jetzt?

Was wünschen Sie sich vom Kurs? Was soll er „bringen“? Was soll nach dem Kurs anders sein?

Achtsamkeit ist etwas, das sich durch beständiges Üben entwickelt. So wie z.B. die Rückenmuskulatur. Wenn man Rückenschmerzen hat, reicht es nicht aus über die Übungen in einem Buch zu lesen, oder sie einmal auszuprobieren. Vielmehr macht man sie regelmäßig und beständig. Ein wesentliches Element des Kurses sind daher die täglichen Hausaufgaben, für die Sie täglich ca. 1 Stunde Zeit brauchen. Können und möchten Sie sich diese Zeit einrichten?

Wo in ihrem Tagesverlauf würde sie liegen?

Müssen Sie ggf. etwas umorganisieren um die Hausaufgaben hinzubekommen? Mit wem müssen Sie vielleicht etwas absprechen etc.?

Haben Sie einen (ungestörten) Raum in den Sie sich für die Hausaufgaben zurückziehen können?

Haben Sie schon einmal große Ängste oder tiefe Depression erlebt? Wenn ja, wann?

Sind oder waren Sie in psychotherapeutischer Behandlung? Wenn ja, wann?

Im Kurs bauen die Treffen inhaltlich aufeinander auf. Es ist daher wichtig, dass Sie möglichst an allen Terminen teilnehmen können. Ist das möglich?

Haben Sie Fragen?

### **Wichtige Hinweise:**

Bitte schauen Sie sich vor dem ersten Termin die Wegbeschreibung auf der Internetseite an. Die Seminarräume liegen auf dem Gelände des Wohnprojektes Allmende, beim Gesundheitszentrum. Das Gebäude liegt gleich am Parkplatz linker Hand.

Wenn Sie uns nicht finden, rufen Sie mich an: 0170 11 24 95 7. Das Handy ist bis 18.30 Uhr an. Bitte kommen Sie immer ca. 5 Minuten vor Kursbeginn. Wir starten pünktlich um 18.30 Uhr. Sollten Sie sich verspäten oder nicht kommen rufen Sie bitte kurz an oder senden eine SMS damit wir wissen ob Sie noch kommen.

Es gibt Tee und etwas zu knabbern, Yogamatten und Sitzkissen. Wenn Sie eine Decke und warme Socken brauchen, bringen Sie diese bitte mit. Eine wirklich bequeme Hose ist hilfreich. Sie können sich vor Ort auch umziehen.