**Anmeldung für den MBSR-Kurs September bis November 2024**

**Haus Gutenberg, Balzers**

Name……………………………. Vorname…………………………

Geburtsdatum: …………………………

Adresse………………………….

Ort………………………………..

Telefon/Handy…………………………………………………….

E-Mail……………………………………………………………….

Mein persönliches Ziel für den Kurs:

…………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………….

Wie hoch schätzen Sie Ihre derzeitige Stressbelastung auf einer Skala von 0 (keine) bis 5 (sehr hoch) ein: ………………

Die Kursabende sind montags 19.00-21.30 Uhr: 16., 23.,30.Sept., 15.,21.,28.Okt., 11. und 18.Nov.

Der Achtsamkeitstag findet am Sonntag, den 3. November statt.

Den Betrag von 650.-- bitte vor dem ersten Kursabend auf das Konto des Bildungshauses Gutenberg Balzers einbezahlen.

Zur Selbstverantwortung in diesem Kurs gehört es, auf die eigenen psychischen und physischen Grenzen zu achten. Die Kursleiterin übernimmt keine Haftung.

Bitte melden Sie sich bei der Kursleiterin unter Angabe des Grundes ab, wenn ein Kursabend nicht besucht werden kann. Handynummer 079 733 90 53

Bitte nehmen Sie dieses Formular zum Vorgespräch mit.

Ort und Datum: ……………… Unterschrift:………………………………