

MBSR-Training-Bamberg  
Silke Lengemann  
info@silke-lengemann.de

## Anmeldung für das Projekt Auf!leben

Hiermit melde ich mich verbindlich für das 6-Wochen-Training zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit unter der Leitung von Silke Lengemann an. Ich bestätige, dass ich als pädagogische Fachkraft im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit tätig bin.

Für das Training sind 3 Kurse vorgesehen, von denen Sie sich bitte mit dieser Anmeldung für einen verbindlich entscheiden. Die Teilnahme ist kostenfrei:

**Kurs A 11.01.22 - 15.02.22 immer Dienstag von 17.00 – 19.30 Uhr**

**Kurs B 17.01.22 - 21.02.22 immer Montag von 17.00 – 19.30 Uhr**

**Kurs C 22.02.22 - 29.03.22 immer Dienstag von 18.00 – 20.30 Uhr**

Ich entscheide mich zur Teilnahme an Kurs \_\_\_\_\_

Für das Training gibt es eine **Einführungsveranstaltung am 10.12.21 von 17.00 -18.00 Uhr**, die Sie unter folgendem Zoom link nutzen können:

<https://us02web.zoom.us/j/87261645511?pwd=Q1NISmFOc1FDUzFNOEFsYjRJdIE2UT09>

Meeting-ID: 872 6164 5511

Kenncode: 454190

**Auch das Training selbst nutzt diesen Link!**

Das Training umfasst 6 Treffen in einer festen Gruppe von 10-20 Teilnehmenden: 6 Termine (à 2,5 Stunden). Zwischen den Terminen gibt es Audiodateien, die zur Verfügung gestellt werden, um mit den praktischen Übungen aus geführter Körperwahrnehmung, Yoga und Meditation eigene Erfahrungen zu vertiefen.

Bitte beachten Sie, dass das Training eine gewisse Verbindlichkeit der Teilnahme an den Kurstreffen Ihrerseits verlangt. Die volle Wirkung der Übungen entfaltet sich nur durch kontinuierliches Üben. Sollten Sie an einem oder mehreren der Termine Ihres Kurses verhindert sein, nehmen Sie bitte Rücksprache mit der Kursleitung.

Vorname: \_\_\_\_\_

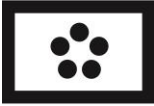
Name: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ mobil: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_



MBSR-Training-Bamberg  
Silke Lengemann  
info@silke-lengemann.de

## Datenschutz

Personenbezogene Daten werden nur mit Ihrem Wissen und Ihrer Einwilligung erhoben. Auf Anfrage erhalten Sie unentgeltlich Auskunft zu den über Sie gespeicherten personenbezogenen Daten. Wenden Sie sich dazu bitte an:

Silke Lengemann - Tel: 09503-3739234

Eine Weitergabe an Dritte, zu kommerziellen oder nichtkommerziellen Zwecken, findet nicht statt. Mit diesem Schreiben stimmen Sie der internen Nutzung Ihrer e-mail Adresse für die Weitergabe von Kursinformationen zu.

Der Anbieter weist ausdrücklich darauf hin, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen und nicht lückenlos vor dem Zugriff durch Dritte geschützt werden kann.

## Information - Eigenverantwortlichkeit - Schweigepflicht

Ich bin über die Wirkungen des Trainings informiert und weiß, dass das Training seine volle Wirksamkeit nur dann entfalten kann, wenn ich mir eine tägliche Übungszeit (ca. 30 Minuten) einrichte, um die Achtsamkeitsübungen durchzuführen.

Alle Übungen sind einfach und leicht zu lernen. Sie können meist so abgewandelt werden, dass sie auch bei Einschränkungen durchführbar sind. Sollten dennoch Übungen für mich aufgrund meines körperlichen oder psychischen Gesundheitszustandes nicht angemessen erscheinen, so informiere ich die MBSR-Trainerin darüber.

Das MBSR-Training kann keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung ersetzen. Über akute körperliche oder psychische Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen habe ich die Kursleitung vor Kursbeginn im persönlichen Gespräch oder telefonisch .09503-3739234 informiert.

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift