1. Kursinformationen

Kurs: Balance@Work – Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit
Einführung in MBSR – ein Wochenkurs am Chiemsee Bildungsurlaub und Präventionsreise mit nachhaltigem Transfer in den Alltag

Termine: _____

Kursleiterinnen

Swetlana Sobolewski und Silke Engelke - wir sind beide erfahrene Meditationstrainerinnen, zertifiziert für den MBSR-Kurs und anerkannt von der Krankenkasse. Wir sind Mitglieder im MBSR-Berufsverband und haben eine langjährige eigene Achtsamkeitspraxis.

Wir freuen uns, Sie im **Balance@Work -** Kurs begrüßen zu dürfen! Damit wir gemeinsam eine gute, transparente Basis schaffen, finden Sie hier alle wichtigen Informationen zu Ihrer Teilnahme.

2. Persönliche Angaben

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

3. Leistungen & Rahmenbedingungen

Die Kursgebühr beträgt **510,00 Euro** und wird mindestens 2 Wochen nach Rechnungsstellung per Überweisung beglichen. Erst durch die Überweisung ist Ihre Reservierung abgeschlossen. Es wird gemäß USt-frei gem. § 21 b) Doppelbuchst.bb UStG keine Umsatzsteuer erhoben.

Im Kurspreis enthalten sind:

- ein persönliches Vorgespräch
- ein Nachtreffen per Zoom mit der Gruppe nach Kursende
- Balance@Work Kurs + freiwillige Qi Gong Einheiten
- Audioübungen für zu Hause
- ein begleitendes Teilnehmer*innen-Handbuch

Der Kurs bietet Ihnen eine Einführung in Achtsamkeitspraxis, sanfte Körperübungen, Entspannungsverfahren sowie Impulse zur Integration von Achtsamkeit in Ihren Alltag. Wir freuen uns, Sie während des Kurses achtsam und wertschätzend zu begleiten.

Die Kursgebühr umfasst ausschließlich die Kursleistung: alle Kurseinheiten, Kursmaterialien, den freiwilligen Qi-Gong-Morgenstart und das Online-Reflexionstreffen. Nicht Bestandteil der Kursgebühr sind Unterkunft, Verpflegung, Wellnessangebote oder sonstige Hotelleistungen. Diese Leistungen werden ausschließlich direkt beim Hotel gebucht und bezahlt.

Wer direkt am Kursort übernachten möchte, kann ein Zimmer beim Farbinger Hof buchen:
Farbinger Hof, Buchung per E-Mail / Telefon: info@farbingerhof.de / +49 8051 98690
(Buchungs-Stichwort: Balance@Work)

Der Vertrag über Unterkunft und Verpflegung kommt ausschließlich zwischen Ihnen und dem Hotel zustande. Buchung, Bezahlung, Stornierung und Rückfragen laufen direkt über das Hotel.

Wichtiges Buchungs-Stichwort: Balance@Work (Bitte unbedingt angeben, damit Sie zu der Gruppe zuordnen werden können!)

4. Gesundheitlicher Hinweis

Der MBSR-Kurs kann eine wunderbare Unterstützung im Umgang mit Stress, Belastungen und herausfordernden Lebenssituationen sein.
Bitte beachten Sie jedoch: Der Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Falls Sie aktuell an einer schweren psychischen Erkrankung leiden oder sich in intensiver therapeutischer Betreuung befinden, klären Sie bitte vor Ihrer Teilnahme mit einer Ärztin/einem Arzt oder einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten ab, ob MBSR für Sie geeignet ist.

5. Datenschutz nach DSGVO

Ihre Daten werden ausschließlich zur Organisation und Durchführung des Kurses verarbeitet. Sie werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Verantwortliche Stelle:
Achtsamkeit in Praxis, Silke Engelke, Prinzregentenstraße 11, 83011 Rosenheim

Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Durchführung des Vertragsverhältnisses). Sie haben jederzeit das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Widerruf einer Einwilligung und weitere Betroffenenrechte gemäß Art. 13 DSGVO.

Bitte ankreuzen:
□ Ich habe die Datenschutzhinweise gemäß Art. 13 DSGVO gelesen und stimme der Verarbeitung meiner Daten zu.

6. Rücktritt & Stornierung

Natürlich kann immer etwas dazwischenkommen. Daher gelten folgende Regelungen:

- bis 42 Tage vor Kursgebinn: kostenfrei
- ab **21 Tage vor Kursbeginn**: Stornogebühr 30 %
- **ab 14 Tage vor Kursstart bis zum Kursbeginn**: Stornogebühr 75 %
- **Nach Kursbeginn**: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich, es sei denn, gesetzliche Regelungen sehen etwas anderes vor.

Sollte es zu unerwarteten Situationen kommen, sprechen uns gerne an – wir finden eine gute Lösung.

7. Unterschriften

Ort/Datum: _____

Unterschrift TeilnehmerIn: _____