

## Anmeldung

# Jahresprogramm 2019 - Praxis für achtsame Balance

Hiermit melde ich mich

.....  
Vor- und Familienname

.....  
Straße Postleitzahl, Ort

.....  
Telefon-Nr. eMail

verbindlich zu folgendem Training an:

- 1) Achtsamkeit und die Entdeckung des Hier und Jetzt  
Den Zauber des Augenblicks erleben 08. und 09. Februar 2019
- 2) Achtsamkeit und Selbstliebe  
Liebevoll mit mir selbst umgehen 05. und 06. April 2019
- 3) Achtsamkeit und Emotion  
Wertschätzende Haltung für unangenehme Gefühle entwickeln 20. und 21. Sept. 2019
- 4) Achtsamkeit und Lebensfreude  
Dankbarkeit und Selbstwirksamkeit kultivieren 15. und 16. Nov. 2019

Bitte  ankreuzen, welches Training Du wählst !

Die Trainings finden jeweils statt:  
Freitags 17 Uhr bis 20 Uhr  
Samstags 10 Uhr bis 16 Uhr

### **Selbstverantwortung:**

Mir ist bekannt, dass die Übungen der Selbsterfahrung und der persönlichen Entwicklung dienen und die Teilnahme keinesfalls ein Ersatz für eine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige Behandlung ist.

Ich bin mir bewusst, dass ich selbstverantwortlich an dem Training teilnehme. Falls mir Übungen zu schwierig sind oder ich das Gefühl habe, dass sie für meine Gesundheit nicht hilfreich sind, spreche ich dieses an und achte auf meine persönlichen Grenzen.

## Investition:

Trainingsgebühr 140 €

Kontoverbindung:

Inhaberin: Jutta Leimbach

Kasseler Sparkasse

BLZ 520 503 53

IBAN: DE24520503531003278948

BIC: HELADEF1KAS

### Ich überweise die Gebühr

Die Workshop-Gebühr in Höhe von 140,— Euro überweise ich spätestens 14 Tage vor Trainingsbeginn

### Ich zahle bar

Bei Barzahlung habe ich meinen Platz vorher, mündlich oder schriftlich verbindlich reserviert.

## Rücktrittsbedingungen:

Bei Rücktritt bis 7 Werktage vor Trainingsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro berechnet, danach wird die Trainingsgebühr fällig, ausser es findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/-in.

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift

## Bitte am Freitag mitbringen:

- 1 Decke oder großes Tuch
- bequeme Kleidung
- warme Socken 😊
- wer eine eigene Yogamatte besitzt, darf sie gerne mitbringen!
- etwas zum Schreiben für persönliche Notizen
- eine Blume 🌹

## Bitte am Samstag mitbringen:

- eine vegetarische Kleinigkeit für die gemeinsame Mittagspause (Buffet) am Samstag (z.B. Brot, Gemüseschnitze, Tomaten, Oliven, Aufstriche, Käse, ...)
- Schuhe für draussen (falls wir rausgehen)

Getränke (Tee, Wasser, Saft) werden zur Verfügung gestellt.

[www.achtsame-Balance.de](http://www.achtsame-Balance.de)