



Regeln und Rahmenbedingungen für den MBSR-Kurs

Der MBSR-Kurs lebt von den Teilnehmern und der persönlichen Absicht die Praxis von „Achtsamkeit“ zu erlernen und/ oder zu vertiefen. Dazu zählt auch wie wir uns in den Terminen gemeinsam Begegnen und wie ein jeder auch die Zeit zwischen den Terminen zum Üben nutzt. Das Lernen dieser neuen Methode oder vielleicht auch Lebensweise gelingt umso leichter, je klarer und sicherer die Strukturen sind und ein jeder sich fühlen kann.

Es ist daher von äußerster Wichtigkeit, dass sich jeder im Kurs an folgende Regeln hält:

- **Schweigepflicht** – persönliche Themen, die im Raum besprochen werden, bleiben im Raum.
- **Pünktlichkeit** – die Kurstermine starten in Stille, daher bitte 15 Minuten vor Beginn im Raum sein.
- **Regelmäßige Teilnahme** – die Teilnahme an 8 von 9 Terminen ist erforderlich; sollte das nicht möglich sein, sprechen Sie mich bitte an.
- **Rückmeldung** – falls ungeplante Ereignisse Ihre Teilnahme verzögern oder unmöglich machen, melden Sie sich bitte vor Kursbeginn bei mir.
- **Üben** – Das Leben ist die eigentliche Übungsmatte: Im Kurs wie zu Hause ist jeder Moment eine Einladung Achtsamkeit zu praktizieren (und es ist Achtsamkeit, wenn sie Unachtsamkeit bemerken!)
- **Selbstverantwortung** – Achten Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse während des Kurses und übernehmen Sie Ihre Verantwortung für Ihr persönliches Anliegen am Kurs.
- **Schwierigkeiten** – Sollten Fragen oder Schwierigkeiten während des Kurses auftreten, kommen Sie bitte nach dem Termin auf mich zu und /oder vereinbaren Sie gern ein Einzelgespräch (Kosten nach Vereinbarung).

Bitte in Blockbuchstaben schreiben

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon (Festnetz/Mobil): _____

E-Mail: _____

Datenschutz: Ich bin damit () einverstanden / () nicht einverstanden, dass meine Daten für die Zeit des Kurses und darüber hinaus, zur Kommunikation und Informationsweitergabe bzgl. Kursinhalten und Ankündigungen z.B. weiterer Kursangebote durch Dr. Susanne Fiege (BewusstseinMut) gespeichert wird. Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Diese Vereinbarung kann jederzeit von Dir geändert werden.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____