

Dr. Francis Samarawickrama  
Heilpraktiker-MBSR Lehrer  
Frau Elvira Utecht-Samarawickrama  
Sozialpädagogin – MBSR Lehrer

Adolfstr.63  
38102 Braunschweig  
Tel: 0531 848630  
Mail: F. [Samarawickrama@web.de](mailto:Samarawickrama@web.de)  
Web: [www.ayurveda-Achtsamkeit.de](http://www.ayurveda-Achtsamkeit.de)



## Anmeldung zum Seminar MBSR 5/2019

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12. und 13.12..2019 jeweils von 17:00-19:30 Uhr sowie ein Tag der Achtsamkeit für 6 Stunden am 30.11.2019 von 10:00 – 16:00 Uhr

Die Teilnehmer erhalten ein Kurshandbuch und 2 Meditation-CDs.

Das Seminar findet in den Ayurveda-Praxis, Adolfstr.63, 38102 Braunschweig statt.

Es werden maximal 6 Teilnehmer sein.

Kosten 350,-€/ Teilnehmer

Name:.....

Adresse:.....

Telefon/E-Mail:.....

Datum/Unterschrift(verbindlich):.....

### **Der Platz ist bei Bezahlung reserviert.**

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Zuschussung der Krankenkassen möglich. Die Teilnehmer klären mit Krankenkassen.

Bei Absage des Seminars nach Beginn werden 50% der Kosten fällig.

### **Wichtige Information:**

Bei dem Seminar Stressbewältigung durch Achtsamkeit handelt es sich um Präventionsmaßnahmen, die eine sog. normale psychische und physische Konstitution des Teilnehmers voraussetzt. Im Zweifelfall ist ein Arzt zu befragen. Der Teilnehmer soll täglich mindestens 45 Minuten für praktische Übungen zu Hause einplanen.