

MBSR-Achtsamkeits-Retreat auf La Gomera

Mit Markus Zeh



In diesem Retreat werden Sie eine Woche lang Inhalte und Übungen des MBSR-Programms in einer unterstützenden Umgebung und einem geradezu paradiesischen Ort kennen, erfahren und vertiefen lernen.

Um leichter aus dem starken Sog alter und oftmals leidbringender Konditionierungen zu kommen, kann es sehr hilfreich sein, für eine gewisse Zeit die gewohnte Umgebung und die Fesseln der Routine hinter sich zu lassen, um an einem unbekanntem, „paradiesischen“ Ort wie diesem, wieder in Kontakt mit der eigenen innwohnenden Neugier, Lebendigkeit und Freude und nicht zuletzt mit dem eigenen Körper zu kommen - und wieder zu lernen, mit neuen Augen zu sehen, sich zu besinnen und zu den Sinnen zu kommen - immer HIER und immer JETZT.



Markus Zeh ist Dipl. Kultur-Pädagoge, Musikpädagoge und Musiker und seit 2007 zertifizierter Kursleiter für "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (MBSR).

Ausbildung am MBSR-Institut Freiburg bei **Ulrike Kesper-Grossman**.

Weiterbildung mit **Jon Kabat-Zinn**, Begründer des MBSR und Gründer des "Centers for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society".

Zertifizierter Trainer "**Search Inside Yourself**".

Selbstständig als Trainer und Coach bei Daimler, Bosch, Puma, Kalapa Leadership Academy und Ärztekammer.

Zielgruppen

- Für alle, sich mal wieder richtig entspannen und raus aus dem Alltag kommen wollen, die MBSR-Achtsamkeitsübungen kennenlernen und ihre eigene Resilienz stärken wollen.

Zeiten und Programm

07:45 - 08:15	Meditation, geleitete Körperübungen zum Sonnenaufgang am Meer (optional)
09.30 - 12:30	Achtsamkeits-Übungen
16:30 - 19:00	MBSR-Übungen, achtsamer Austausch
20:45 - 21:30	Meditation, meditatives Singen (optional)

Der genaue Tagesablauf wird von den Teilnehmern und dem Referent gemeinsam vor Ort festgelegt. Wer mehr Zeit für sich haben möchte, kann sich jederzeit zurückziehen.

Termin:

11. - 18. Januar 2020 (An- und Abreise jeweils samstags)

Ort:

El Cabrito auf Gomera



Die Hotelfinca El Cabrito liegt in einem der schönsten Barancos von La Gomera in einer einsamen Bucht mit eigenem Strand und ist nur mit dem Boot erreichbar, da es keinen Straßenzugang gibt. Die ursprüngliche Plantage ist heute ein familienfreundliches, naturnah gestaltetes und ökologisch geführtes Hotel und liegt direkt am Meer.

Kosten:

650 € + Unterkunft + Anreise

Die Unterkunft ist selbst zu buchen ab 75 € / Vollpension

El Cabrito: Tel 0034 922 145005, info@elcabrito.es

Fördermöglichkeiten:

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung ist zertifiziert nach DIN ISO 9001 und ist als Bildungsträger für Bildungsurlaub vom Land Baden-Württemberg anerkannt. Seit dem 01.07.2015 haben Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch auf bis zu **fünf Tage Bildungsurlaub** pro Jahr. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes.

Der Anspruch auf Bildungszeit besteht für alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Auszubildende sowie für Studierende der Dualen Hochschulen und für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter. Mehr Informationen finden Sie unter: www.bildungszeit-bw.de

ANMELDUNG und AUSBILDUNGSVERTRAG

Tübinger Akademie für Weiterbildung

Kursnummer und Termin: **MBSR Retreat 1** vom **11.-18.1.2020**

Gebühren: **650 €** Kursgebühren

Mit dem Vertragsabschluss werden 200 € fällig, diese werden ca. 14 Tage nach Vertragsabschluss abgebucht. Die restlichen Gebühren überweisen Sie bitte auf das unten stehende Konto.

Name: Vorname:.....

Straße:..... PLZ, Ort:.....

Tel./Fax:..... geb. am:.....

Mobil:..... E-Mail:.....

Der Vertrag wird mit Zusendung einer Anmeldebestätigung wirksam.

Die beigefügten Allgemeinen Geschäftsbedingungen werden anerkannt.

Ort, Datum

Unterschrift: Teilnehmer/in

Abbuchungserklärung: Ich bin mit der Abbuchung der 1. Rate in Höhe von 200 € von meinem Konto durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung einverstanden.

Bankverbindung:.....

IBAN:.....BIC:.....

Unterschrift: Teilnehmer/in.....

Den Restbetrag von 450 € bis **spätestens zum 4.1.2019 überweisen auf das Konto von Markus Zeh.**

Kontoverbindung:

KSK Tübingen, IBAN: DE23 6415 0020 0002 7583 12 BIC: SOLADES1TUB

Angaben nur für statistische Zwecke

Abgeschlossene Berufsausbildung:.....

Derzeitige Berufstätigkeit als:.....

Wie sind Sie auf unser Bildungsangebot aufmerksam geworden?

(Zutreffendes bitte ankreuzen und wenn möglich, genauer bezeichnen.)

Internet Medienberichte (Wo?) Anzeige (Wo?) Sonstiges (Was?)

Bitte unterschrieben senden/mailen an: info@tuebinger-akademie.de

Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstr. 7, 72138 Kirchentellinsfurt

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)



1. Zustandekommen und Durchführung des Vertrages

- 1.1. Der Vertrag kommt mit Zugang der Anmeldebestätigung zustande.
- 1.2. Die Durchführung des Kurses ist an eine Teilnehmermindestzahl gebunden. Bei zu geringer Teilnehmerzahl oder aus wichtigem Grund kann die Bildungsmaßnahme verschoben oder abgesagt werden.

2. Haftung

- 2.1. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt auf eigene Verantwortung.
- 2.2. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt aus reinen Schulungszwecken. Sie ersetzt keine medizinische oder andere therapeutische Behandlung.
- 2.3. Die Tübinger Akademie haftet für von ihr sowie ihren Erfüllungsgehilfen vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachten Schäden. Unberührt davon bleibt die Haftung für die Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit und aus dem Produkthaftungsgesetz. Bei leichter Fahrlässigkeit haftet die Tübinger Akademie oder ihre Erfüllungsgehilfen nur soweit sie eine wesentliche Vertragspflicht (Kardinalpflicht) verletzt haben. Die Haftung ist bei Sach- und Vermögensschäden in jedem Fall auf den im Zeitpunkt des Vertragsschlusses vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden beschränkt.

3. Zahlungsmodalität

- 3.1. Höhe und Zahlungsfristen ergeben sich aus der Anmeldebestätigung. Die Raten sind zu überweisen oder werden nach Abbuchungserklärung von der Tübinger Akademie für Weiterbildung abgebucht.
- 3.2. Bei Zahlungsverzug von mehr als zwei Wochen werden Verzugszinsen in Höhe von 5% über dem jeweiligen Basiszinssatz berechnet.
- 3.3. Werden aufgrund von Änderungen der Konto-Daten oder der Adress-Daten Abbuchungen oder postalische Zustellungen zurückgewiesen, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15,00 € erhoben.
- 3.4. Die im Seminarpreis eingeschlossenen Leistungen werden in den Ausbildungsbeschreibungen aufgeführt. Darüber hinaus gehende Sonderleistungen (wie z.B. zusätzliche Zertifikate, Rechnungen etc.) sind kostenpflichtig.

4. Widerruf von Verbraucherverträgen

Als Verbraucher (§ 13 BGB) haben Sie das Recht, den Vertrag innerhalb von 14 Tagen zu widerrufen, wenn dieser unter der alleinigen Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande gekommen ist

Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt, Telefon 07121/600031, Telefax 07121/908360 Emailadresse: info@tuebinger-akademie.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder Email) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zu Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens vierzehn Tage ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu diesem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechtes hinsichtlich

dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Muster: Widerrufsformular für den Verbraucher

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.

Tübinger Akademie für Weiterbildung
Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt
Per Email: info@tuebinger-akademie.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Dienstleistung(en) (*):
Kursbezeichnung(en):

Bestellt am:

Name des/der Teilnehmer(s):

Anschrift des/der Teilnehmer(s):

Datum:

Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier):

Sie können Ihren Widerruf wahlweise per Post oder per E-Mail oder per Telefax an uns mit Hilfe dieses Formulars versenden

(*) Unzutreffendes streichen

5. Kündigung/Rücktritt

- 5.1. Bei einer Förderung über Bildungsgutschein kann der Vertrag bei Aufnahme einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung und Rücktritt des Kostenträgers kostenfrei fristlos gekündigt werden.
- 5.2. Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, auch während der laufenden Ausbildung, Teilnehmer/innen - aus wichtigem Grund (u.a. vgl. Haftung 2.2) - von der Ausbildung auszuschließen.

6. Rechte an Lehrgangsunterlagen

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich alle Rechte an den Seminarunterlagen und der Schulungssoftware vor. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Tübinger Akademie für Weiterbildung ist jegliche Form der Vervielfältigung/Reproduktion oder Speicherung auf elektronischen oder sonstigen Medien von Lehrgangsunterlagen untersagt.

7. Kundendaten

- 7.1. Die von den Teilnehmer/innen mitgeteilten Daten werden ausschließlich zur Erfüllung des Vertrages verwendet. Eine Weitergabe der Daten erfolgt an Dritte soweit dies zur Vertragserfüllung notwendig ist (Name, Adresse, evtl. Telefonnummer an die Tagungshotels). Bei einer ESF-Förderung werden auch die Daten aus dem statistischen Erhebungsbogen weitergegeben, aber ohne Namen mit einer individualisierten Kodierung.
- 7.2. Zur Abwicklung von Zahlungen werden die Zahlungsdaten ggfs. an die Hausbank der Tübinger Akademie für Weiterbildung weitergegeben. Die schutzwürdigen Belange der Teilnehmer/innen werden gemäß den gesetzlichen Bestimmungen berücksichtigt. Eine Weitergabe an sonstige Dritte erfolgt nicht. Zum Zweck der Kreditprüfung wird ggf. ein Datenaustausch mit Kreditprüfungsinstituten vorgenommen.
- 7.3. Der Vertragstext wird auf dem internen System der Tübinger Akademie für Weiterbildung gespeichert.

8. Schlussbestimmung

Sollte eine Bestimmung dieser allgemeinen Vertragsbedingungen unwirksam sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht.