

# Stress-Bewältigung für Frauen

## Entspannt und achtsam in den Herbst

Nahezu alle Menschen sind in belastende Situationen gestellt – sei es durch gesundheitliche Probleme oder durch die Anforderung, die der Alltag/ die Arbeit/ unsere Beziehungen/ oder wir selbst an uns richten. In Zeiten der Belastung ist es leicht die Wahrnehmung für sich selbst zu verlieren. Wir neigen dann dazu die Zeichen der Überlastung zu übergehen, sodass die Erschöpfung chronisch werden kann.

Der Kurs bietet Ihnen deshalb Zeit und Raum für eine wohltuende Pause in Ihrem Alltag: Sie können wieder zu sich finden, zusammen mit anderen entspannen und zu mehr Bewusstheit und innerer Ruhe gelangen.

Neben grundlegenden Informationen zu Stress und Entspannung werden in den Praxisteilen des Kurses Methoden aus dem Resilienz-Training und dem MBSR nach Jon Kabat-Zinn angeleitet.

Der Kurs ist für Menschen geeignet  
die sich in fordernden/belastenden persönlichen, familiären oder beruflichen Lebensumständen befinden  
die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung suchen  
die und Achtsamkeit erfahren möchten.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Der Kurs findet jeweils mittwochs vom 24.10. 2018 bis 12.12. 2018 von 19:00 – 20:30 Uhr im „Salon“ der Bülhstraße 18 in Göttingen statt. Er ist mit 120 € kostenpflichtig. Eine anteilige Erstattung des Beitrages über die Krankenkassen ist möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:



Frauengesundheitszentrum Cara e.V.

Karin Dreisigacker  
Groner Strasse 32/33  
37073 Göttingen  
T: 0551-484530  
E: fgz@fgz-goettingen.de



## **Anmelde- und Teilnahmebedingungen**

### **Frauengesundheitszentrum Cara e.V. – Kurs: Entspannung für Frauen**

Bitte lesen Sie die nachfolgenden Anmelde- und Teilnahmebedingungen aufmerksam durch. Sie gelten mit Ihrer Anmeldung als anerkannt.

#### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt per Post, telefonisch oder per Email und ist verbindlich. Der Vertrag kommt nicht durch die Anmeldung, sondern ausschließlich durch die verbindliche Zusage der Kursleitung zustande, die ausschließlich schriftlich (per Post, Fax oder e-Mail) erfolgt. Bei der Vergabe von Kursplätzen entscheidet der Eingang der Anmeldung.

#### **Preise**

Es gelten die im Rahmen und zum Zeitpunkt des Angebotes ausgewiesenen Preise.

#### **Zahlung**

Die Zahlung des gesamten Kostenbeitrages ist vor Beginn der ersten Kursstunde fällig. Sie erfolgt durch Überweisung auf das Konto: FGZ Cara e.V., Volksbank IBAN: DE 60 5209 0000 0043 0108 08, BIC: GENODE51KS1 mit dem Verwendungszweck: „Kurs Entspannung für Frauen“.

#### **Rücktrittskonditionen**

Nach dem Zustandekommen des Vertrages ist ein Rücktritt nur unter folgenden Konditionen möglich: Eine Stornierung der Teilnahme bis zu 14 Tage vor Beginn des Kurses ist kostenfrei. Bei einer Absage 13 – 5 Tage vor Kursbeginn ist die Kursgebühr zur Hälfte fällig. Danach in voller Höhe.

#### **Absage des Kurses durch die Kursleitung**

Die Kursleitung ist berechtigt, den Kurs bis zu drei Tage vor Beginn abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl von acht Personen nicht erreicht wurde. Bereits gezahlte Kursgebühren werden dann rückerstattet, bzw. ein Ersatztermin gestellt. Bei einer Absage aus Gründen, die die Kursleitung zu vertreten hat (z.B. akute Erkrankung, Notfall) ist eine Absage auch kurzfristig möglich. Dies wird schriftlich oder mündlich mitgeteilt. Sollte dies der Fall sein, stellt die Kursleitung einen Ersatztermin.

#### **Erklärung zur eigenverantwortlichen Teilnahme**

Die Teilnahme an den Entspannungsangeboten ersetzt keine ärztliche oder sonstige Therapie. Die Kurse richten sich an gesunde Personen. Sofern relevante Vorerkrankungen bestehen, sind diese vom Teilnehmer im Vorfeld der Kursleitung mitzuteilen. Für Menschen, die an einer Psychose erkrankt waren oder akut an einer Psychose erkrankt sind, sind die Kurse nicht geeignet. Es ist den Teilnehmern grundsätzlich freigestellt, an den Übungen teilzunehmen oder nicht. Die Kursleitung übernimmt ausdrücklich keine Haftung für gesundheitliche Folgen der Entspannungskurse bei den Teilnehmern.

#### **Kursteilnahme**

Sollte eine Teilnahme an einem Termin nicht möglich sein, bitten wir um Mitteilung an die Kursleitung: 0551 – 484530. Entschuldigte oder unentschuldigte Versäumnisse können nicht nachgeholt werden. Für nicht beendigte oder abgebrochene Kurse werden keine Rückerstattungen gewährleistet.

Die Entspannungskurse sind als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V anerkannt und werden von fast allen Krankenkassen bezuschusst. Die Förderung der Kassen ist unterschiedlich hoch und liegt in der Regel bei 80%, jedoch max. bei 75 Euro (z.B. TK oder DAK), bei max. 100 Euro (AOK); teilweise übernehmen Kassen auch die Gesamtkosten eines Kurses.

**Bitte erkundigen Sie sich vor der Anmeldung bei ihrer Krankenkasse!**

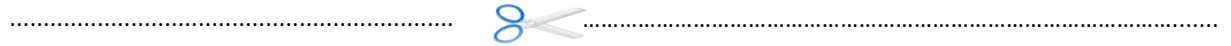
Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme (mind. 80%) an den Kursstunden. Diese reichen Sie zusammen mit der Quittung über die bezahlte Kursgebühr bei ihrer Krankenkasse zur Erstattung ein.

**Haftung**

Das FGZ Cara e.V. übernimmt keinerlei Haftung für Verlust, Körper- und Sachbeschädigung, die Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen bei Kursen bzw. durch Veranstaltungen des FGZ Cara e.V. erleiden.

**Veranstalter**

Veranstalter der Entspannungskurse ist das Frauengesundheitszentrum Cara e.V., Groner Straße 32/33, 37073 Göttingen.



**A n m e l d u n g**



Kursbezeichnung



Vor- u. Zuname



Straße, PLZ und Ort



Telefon, Email-Adresse



Datum, Unterschrift

Die Anmelde- u. Teilnahmebedingungen sind mir bekannt. Ich bin damit einverstanden. Es gelten jeweils die aktuellen Konditionen. Alle Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergeleitet. Es gelten die Regelungen des Bundesdatenschutzgesetzes.

Stand 1/2018