

## Anmeldeformular für unsere Veranstaltungen

Bezeichnung der Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Datum / Beginn: \_\_\_\_\_

Kursort: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ /Ort: \_\_\_\_\_

Ggf. Hinweise zur gesundheitlichen Situation, die für die Teilnahme relevant sind:

---

---

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

#### Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmegebühr ist mit der Anmeldung auf untenstehendes Konto zu überweisen. Erst mit Eingang der Teilnahmegebühr sind Sie angemeldet. Die Anmeldung ist verbindlich. Der Zeitpunkt des Eingangs der Teilnahmegebühr entscheidet über die Platzvergabe, die derzeit auf neun Teilnehmer begrenzt ist. Sie erhalten eine Bestätigung Ihrer Anmeldung und Ihrer Zahlung per Mail. Die Rechnungsstellung erfolgt am Tag der Veranstaltung. Ein Rücktritt ist bis 14 Tage vor der Veranstaltung kostenfrei möglich. Danach ist ein Rücktritt, ungeachtet der Gründe, nur noch möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann. Andernfalls ist die gesamte Teilnehmergebühr auch bei Nichtantritt fällig, ungeachtet der Gründe. Es besteht weder ein Anspruch auf Erstattung der Teilnehmergebühr noch ein Nachholen der Veranstaltung zu einem späteren Zeitpunkt. Sollte der Veranstaltungstermin von Seiten des Veranstalters abgesagt werden müssen, z.B. weil die Minimalteilnehmerzahl nicht erreicht wurde oder die Dozentin erkrankt ist oder ein anderes Ereignis eintritt, das die Durchführung der Veranstaltung nicht ermöglicht, wird Ihnen die bereits gezahlte Teilnahmegebühr zurückerstattet. In diesem Fall werden Sie per Mail angeschrieben, mit der Bitte Ihre Kontoverbindung zu übermitteln, so dass eine Rücküberweisung zeitnah veranlasst werden kann.

### Information, Eigenverantwortlichkeit

Mit meiner Unterschrift der Anmeldung erkläre ich: Ich bin über die Wirkung des Trainings informiert. Ich weiß, dass alle Übungen aller Tage, Kurse, Seminare und Workshops einfach sind und leicht zu lernen. Sie können meist so abgewandelt werden, dass sie auch bei Einschränkungen durchführbar sind. Sollten dennoch Übungen für mich aufgrund meines körperlichen oder psychischen Gesundheitszustandes nicht angemessen erscheinen, so nehme ich an ihnen nicht teil. Ich bin darüber informiert, dass diese Veranstaltung medizinisch, psychiatrisch und psychotherapeutisch notwendige Behandlung nicht ersetzen kann. Bei vormaligen psychotischen Erkrankungen und akut größeren psychischen Problemen ist eine Teilnahme nicht ratsam. Sollten Probleme während der Veranstaltung auftauchen, breche ich diese ab und suche professionelle Hilfe. Im Falle des Vorhandenseins einer psychischen Belastung, die ärztliche oder psychologische Begleitung erfordert, habe ich meinen Arzt/Therapeuten über die Teilnahme an dieser Veranstaltung informiert. Auch informiere ich darüber die Kursleitung schriftlich und vor Beginn der Veranstaltung.

### Haftungsausschluss

An allen Aktivitäten dieser Veranstaltung nehme ich freiwillig teil. Ich übernehme hiermit die volle Verantwortung für jegliches Risiko durch Verletzungen oder Schäden an mir und meinem Eigentum, die im Zusammenhang mit den Aktivitäten während der Veranstaltung auftreten können. Mir ist bekannt, dass die Kursleitung (LehrerInnen) nicht in der Lage oder dafür zuständig ist/sind, medizinische und/oder psychologische Betreuung zu leisten. Ich bin damit einverstanden, dass die Kursleitung befugt ist, nach eigenem Ermessen professionelle medizinische oder psychologische Notfallhilfe anzufordern. Ich übernehme jegliche Kosten für medizinische Betreuung. Die Kursleitung tragen hierfür keine Verantwortung. Mir ist bekannt, dass die Entscheidung über eine Teilnahme an der Veranstaltung zu jeder Zeit im Ermessen der Kursleitung liegt.

### Datenschutz

Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mailadresse werden nur zum Zweck der Rechnungsstellung, zur Organisation der Veranstaltung und zum Nachweis möglicher Kontaktketten im Zusammenhang von COVID 19 gespeichert. Sie werden nicht weitergeleitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht gelöscht.

Ich habe sämtliche Buchungs- und Teilnahmebedingungen und den Haftungsausschluss aufmerksam gelesen und verstanden. Ich bin mit den hier aufgeführten Bedingungen einverstanden, und melde mich hiermit verbindlich an (sofern nicht bereits geschehen). Die Datenschutzbestimmungen habe ich gelesen und bin damit einverstanden. Das Informationsblatt zum Hygienekonzept habe ich mit erhalten und bin damit einverstanden.

---

Datum	Name	Unterschrift
-------	------	--------------

Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular unterschrieben zurück an:

[info@anjasiebertz.de](mailto:info@anjasiebertz.de)

oder per Post an:

Anja Siebertz  
Achtsamkeit und Stressbewältigung  
Schlossallee 11  
53332 Bornheim

Bankverbindung  
Kreissparkasse Köln  
IBAN: DE 16 3705 0299 1049 0231 15  
BIC: COKSDE33XXX  
BLZ: 370 502 99  
Konto-Nr.: 104902311

## Hygiene-Konzept für Achtsamkeitstag im H3+ Therapiezentrum Birkenstraße 43, 50389 Wesseling

Ab 11. Mai 2020 ist die Fortführung von Achtsamkeitsseminaren wieder möglich unter strengen Auflagen nach der Corona-Schutzverordnung (CoronaSchVO § 7) des Landes NRW.

Damit wir alle gut geschützt sind und uns sicher fühlen, ist es wichtig, dass wir alle für diese Sicherheit sorgsam unseren Beitrag leisten, mit folgendem Verhalten:

1. Wenn Sie im Vorfeld bereits Erkältungssymptome oder Erkältungssymptome von COVID-19 Infektion haben oder mit Menschen Kontakt hatten, die mit COVID-19 infiziert sind oder mit Kontaktpersonen von mit COVID-19 infizierten Menschen Kontakt hatten, dann melden Sie sich bitte von der Veranstaltung ab.
2. Die maximale Anzahl der Teilnehmer ist auf 9 beschränkt, um den Abstand der Plätze von 1,5 m einzuhalten. Die Plätze im Raum sind markiert.
3. Eine Mund-Nasen-Maske tragen, solange Sie nicht im Seminarraum auf Ihrem Platz sitzen.
4. **Bringen Sie bitte mit: eine Mund-Nasen-Schutzmaske, wenn Sie haben: Ihre eigene Matte und, Ihr Meditationskissen. Eine Decke, ein Kopfkissen, wenn Sie das benötigen und ein großes Handtuch. Getränke-Kunststoffflasche, Mittagessen, Teller, Besteck.**
5. Bitte achten Sie darauf, dass Sie zu allen Anwesenden jederzeit diese Abstände einhalten.
  - a. Einlass zur Veranstaltung ist ab 1 Stunde vor Beginn möglich. So dass sich keine größeren Gruppen vor dem Eingang auf dem Privatgelände bilden, die auf Einlass warten.
  - b. Bitte achten Sie darauf, dass Sie vor dem Eingang – auf dem Privatgelände des H3Plus die Abstände einhalten. Ebenso im gesamten Haus!
  - c. Wenn Sie das Haus betreten desinfizieren Sie bitte Ihre Hände.
  - d. Der Seminarraum befindet sich im 1. Stock
  - e. Garderobe in der Umkleide (1. Stock) ablegen auch hier steht Desinfektionsmittel bereit. Bitte auf Abstände zueinander achten.
  - f. Stellen sie bitte Ihre Schuhe im Flur vor dem Seminarraum an die lange Wand, und warten Sie immer, bis ihre VorgängerIn mit dem Ausziehen/Anziehen der Schuhe fertig ist, halten Sie dabei bitte die Abstände ein -> den Seminarraum bitte ohne Schuhe betreten.
6. Desinfektion der Hände: Im Eingangsbereich, auf den Toiletten, in der Umkleide, vor dem Seminarraum und im Seminarraum steht Desinfektionsmittel bereit. Bitte desinfizieren Sie ihre Hände
  - a. wenn Sie den Eingang betreten haben,
  - b. vor und nach jedem Toilettengang,
  - c. vor/nach dem Betreten des Seminarraumes,
  - d. wann immer Sie selbst die Notwendigkeit dazu sehen.
7. Finden Sie bitte zügig einen Sitzplatz und legen Sie dort Ihre Matte entsprechend der Markierungen auf dem Boden aus und nehmen Sie Platz.
8. Der Raum wird in regelmäßigen Abständen gut gelüftet.

Körperkontakt und -nähe vermeiden: Unser Mitgefühl unsere Freude sind spontan. Bitte helfen Sie sich gegenseitig auf eine freundliche, herzsame Weise, sich an das Einhalten der Abstände zu halten. So dass wir für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden während der Veranstaltung sorgen.

Aus den Lehrschriften des Buddhas:

**„Indem man sich um sich selbst kümmert, kümmert man sich um andere. Indem man sich um andere kümmert, kümmert man sich um sich selbst.**

**Wie kümmert man sich um andere, während man sich um sich selbst kümmert? Indem man Achtsamkeit übt, entwickelt und anwachsen lässt.**

**Wie kümmert man sich um sich selbst, indem man sich um andere kümmert? Durch Geduld, Gewaltlosigkeit, Freundlichkeit und Fürsorge.**