



ONLINE

ACHTSAM AUF DEM WEG DURCH DIE THERAPIE

EIN ONLINE-ANGEBOT DER STIFTUNG MAMMAZENTRUM HAMBURG
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER ACHTSAMKEITSLERHERIN RENATE KOMMERT

In einer Zeit, in der Verunsicherung und Ängste so verbreitet sind, hast Du die Möglichkeit, Achtsamkeitspraxis im Online-Format kennen zu lernen.

Wir werden gemeinsam online angeleitete Achtsamkeitsübungen praktizieren, uns über die gemachten Erfahrungen austauschen und Wege besprechen, wie Du diese Praxis in Deinen Alltag integrieren kannst. Nach dem Workshop erhältst Du per Mail mp3-Audiodateien, mit denen Du zu Hause weiter praktizieren kannst.

TERMINE

Die Termine können unabhängig voneinander gebucht werden.

ONLINE-WORKSHOP ACHTSAMKEIT

Montag, 15.03.2021, 15.00–16.30 Uhr / Anmeldeschluss: 14.03.2021

Montag, 07.06.2021, 18.00–19.30 Uhr / Anmeldeschluss: 06.06.2021

Montag, 18.10.2021, 15.00–16.30 Uhr / Anmeldeschluss: 17.10.2021

LEITUNG

Renate Kommert, Achtsamkeitslehrerin/MBSR-Lehrerin,
Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin

TEILNEHMERZAHL

Die Online-Veranstaltungen sind auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt.

ANMELDUNG

per Mail an: office@stiftung-mammazentrum.de

Stichwort: MBSR Online und das jeweilige Datum angeben.

Bitte sagen Sie rechtzeitig per Mail ab, wenn Sie verhindert sein sollten.

KOSTEN

Die Teilnahme am Workshop kostet pro Online-Treffen € 10,00 p.P.

Überweisung vorab bitte auf nachfolgendes Konto:

Renate Kommert, IBAN DE64 2001 0020 0428 8542 05

Stichwort: MBSR Online und das jeweilige Datum angeben

ZUGANGSCODE

Nach Anmeldung und Zahlungseingang erhältst Du für den Workshop von der Referentin zeitnah eine Mail mit dem Zugangscode.

> Bitte wenden!



ONLINE

ACHTSAM AUF DEM WEG DURCH DIE THERAPIE

SO GEHT'S ZUM ONLINE-WORKSHOP ACHTSAMKEIT MIT FRAU KOMMERT

TECHNISCHE HINWEISE

- Bitte die **zoom.us App** auf Deinen Computer laden.
- Die Referentin sendet Dir Deinen Zugangscode per Mail.
Bitte „Mit Computeraudio teilnehmen“ anklicken.
- Es öffnet sich ein Fenster: „**Dem Meeting beitreten – erlauben**“. Bitte anklicken.
- Dann „**Mit Computeraudio teilnehmen**“ anklicken.
- Am unteren Bildrand das Symbol eines Mikrofons – falls dieses rot durchgestrichen ist:
durch Klick das „**Mikrofon freischalten**“.
- Daneben das Symbol einer Videokamera – falls diese rot durchgestrichen ist:
durch Klick die „**Videokamera freischalten**“.

Bei Unklarheiten gern 10–15 Minuten vorher einloggen oder Renate Kommert mobil unter Tel. 0176 4038 11 45 anrufen.

DATENSCHUTZHINWEIS

Mailadressen und Namen werden ausschließlich und streng vertraulich durch die Stiftung Mammazentrum Hamburg und die Referentin, Frau Renate Kommert, bearbeitet. Es erfolgt keine Weiterleitung an Dritte. Dennoch bitten wir zu beachten, dass der Datenschutz des Anbieters (zoom.us) eingeschränkt ist und weder die Referentin noch die Stiftung Mammazentrum Hamburg eine Haftung übernehmen können.