

ANMELDUNG

# RESILIENZ-TRAINING BASIS

## KOMPAKT-WORKSHOP IN HAMBURG

*Peter* + **FREI**  
RESILIENZTRAINING

---

Christiane Petersen + Prisca Freitag  
Bleickenallee 6 | 22763 Hamburg  
resilienz@peter-und-frei.de  
www.peter-und-frei.de

---

**Datum:** 01. - 03.11.2023

**Seminarzeiten:** Mi, Do, 09.00 - 18.00h, Fr. 09.00 - 15.00h

**Ort:** Parkwärterhaus, Jenischpark (am Kaisertor), Holztwiete 25 (Ecke Elbchaussee), 22605 Hamburg

**Inhalte:**

- Einführung in das Thema Resilienz + Krise
- Stress und seine Auswirkungen auf Psyche und Gesundheit – Stress-Interventionen
- Ressourcen nutzbar machen und nachhaltiges Wirtschaften mit dem eigenen Energiehaushalt
- Gefühle und Bedürfnisse spüren
- Grenzen setzen, Freiräume schaffen
- Schlaf verbessern

**Referentinnen:** Christiane Petersen + Prisca Freitag

**Gruppengröße:** 6 – max. 10 Teilnehmende

**Bildungsurlaub** Für Bildungsurlaub anerkannt.

**Seminarkosten:** EUR 690,00 + MwSt. pro Person (3 Trainingstage inkl. Unterlagen und Pausengetränken/–Snacks)  
Die Rechnung wird vor Kursbeginn an die unten genannte E-Mail-Adresse zugesendet.

**Name:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon/ Mobil:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Geb.-Datum:** \_\_\_\_\_

**Beruf:** \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich zu oben stehendem Seminar verbindlich an:

Nach der schriftlichen Anmeldung erhalte ich zeitnah eine Bestätigung. Später erhalte ich/ mein Arbeitgeber die Rechnung und überweise die Teilnahmegebühr für den Grundkurs im angegebenen Zeitraum. Kurz vor Kursbeginn erfolgt eine detaillierte Einladung per Mail.

Die unten genannten Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit ihnen einverstanden.

**Unterschrift** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_

# ALLGEMEINE TEILNAHME- UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN



## **Teilnahmebedingungen**

Die Kursinhalte sind konzipiert für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich mit den Themen Resilienz und Achtsamkeit auseinandersetzen und die eigene innere Widerstandskraft stärken möchten. Eine normale körperliche, geistige und psychische Belastbarkeit ist Voraussetzung für eine Teilnahme. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Bei Übungen mit Selbsterfahrungscharakter sollte der Teilnehmer in der Lage sein, eigene Grenzen zu erkennen und diese zu wahren. Ein wertschätzender Umgang unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist geboten.

Eine Haftung für gesundheitliche Schäden durch die Veranstalterin / Referentin ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt und besteht im Übrigen nicht. Die Teilnehmenden sind informiert über die Kontraindikation dieses Kurses bei Vorliegen psychischer Störungen, unerkannter oder auch nicht erkennbarer Art.

Die Leitung / Referentinnen sind berechtigt, Teilnehmende in besonderen Fällen, z.B. Zahlungsverzug oder Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufs, von der weiteren Teilnahme auszuschließen. Anspruch auf Zahlungserstattung bzw. Rückerstattung besteht in diesem Falle nicht.

## **Anmeldung**

Die Anmeldung ist verbindlich und obliegt den u.a. Rücktrittsbedingungen. Anmeldung in schriftlicher Form (Anmeldeformular). Erst eine von Peter + Frei bestätigte Anmeldung gilt als verbindlich.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Personen begrenzt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Die Leitung der Kurse erfolgt durch Christiane Petersen und Prisca Freitag.

## **Infektionsschutz & Hygiene**

Wir richten uns streng nach den gesetzlichen Verordnungen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2.

## **Rücktritt / Stornierung**

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen und ist nach schriftlicher Bestätigung gültig.

Unsere Stornogebühren betragen:

- bei Stornierung ab 3 Monate vorher 50% der Seminarkosten
- bei Stornierung ab 6 Wochen vorher 70% der Seminarkosten
- bei Stornierung ab 3 Wochen vorher 80% der Seminarkosten

Benennen Sie eine Ersatzperson oder rückt eine Person von der Warteliste nach, zahlen Sie nur eine Bearbeitungsgebühr von 50,00. Diese Regeln gelten unabhängig vom Grund der Absage.

Für die Stornierung von Unterkunft und Verpflegung gelten die Stornierungsbedingungen vom Haus Eckart.

## **Durchführungsbedingungen**

Für das Zustandekommen des Seminars ist eine Mindestanzahl von 9 Teilnehmenden erforderlich; sollte diese nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen. Bei Ausfall des Seminars wegen Krankheit, bei zu geringer Teilnehmerzahl oder bei höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf die Durchführung des Seminars. Die bereits bezahlte Teilnahmegebühr wird erstattet. Weitergehende Ansprüche an die Veranstalterinnen sind ausgeschlossen. Vertretbare Abweichungen vom angekündigten Programm bleiben vorbehalten.

Anspruch auf Schadensersatz im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Weiterbildung gegenüber den Veranstalterinnen besteht nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Dies gilt auch für Erfüllungs- und Verrichtungsgehilfen.

## **Datenschutz**

Alle persönlichen Daten der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeben und ausschließlich für interne Zwecke der Betreuung, Information und Begleitung der Fortbildungs- und Weiterbildungsmaßnahme verwendet, z.B. für die Versendung aktueller Kursinformationen.

Durch die Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer\_in mit der Be- und Verarbeitung seiner/ihrer personenbezogenen Daten zu den oben genannten Zwecken einverstanden.

Durch die Anmeldung wird der Versendung unseres Newsletters an die angegebene E-Mail Adresse zugestimmt.

Die Abbestellung des Newsletters kann per E-Mail oder telefonisch erfolgen.

## **Vertragswirksamkeit**

Im Falle der Unwirksamkeit einzelner Klauseln dieser Teilnahmebedingungen bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt.

## **Bild & Tonaufnahmen, Kursmaterial**

Zum persönlichen Schutze alle Beteiligten sind während der gesamten Veranstaltung Bild- oder Tonaufnahmen jeglicher Art untersagt. Bildaufnahmen von Präsentations- oder Flipchartvorlagen bedürfen einer ausdrücklichen Erlaubnis durch die Referentin. Bildliches oder schriftliches Kursmaterial darf nicht an Dritte weitergereicht oder in Online-Form veröffentlicht oder weitergereicht werden.