

# BASIS-TRAINING

## 3 TAGE RESILIENZ BASICS IN HAMBURG

*Was uns stark macht - Individuelle Resilienz stärken*

**Datum:** 24. bis 26. März 2026  
**Seminarzeiten:** Di, Mi 09.30 - 17.30h, Do 09.00 - 16.15h  
**Ort:** Parkwärterhaus, Jenischpark (am Kaisertor), Holztwiete 25 (Ecke Elbchaussee), 22605 Hamburg  
**Referentinnen:** Christiane Petersen und Prisca Freitag  
**Gruppengröße:** ca. 6-10 Teilnehmende  
**Bescheinigung:** Teilnahmebescheinigung nach erfolgreicher Teilnahme  
**Bildungsurlaub:** Als Weiterbildung zur Bildungsfreistellung anerkannt.  
Die Beantragung beim Arbeitgeber obliegt den Teilnehmenden.

**Kosten:** 3 Trainingstage inkl. Unterlagen und Pausengetränken/-Snacks:

- ☐ **Privat-Zahlende/r: 849,- EUR** pro Person  
☐ **Firmen-Kunde/in: 1.390,- EUR** (zzgl. MwSt.) pro Person

Early Bird-Preis: – 10% bei verbindlicher Buchung bis 30.11.2025  
"Tandem-Angebot": Wenn Sie sich zu zweit anmelden, erhalten beide Teilnehmenden jeweils 5% Rabatt auf die Seminarkosten. (Die Rabatte sind alternativ, nicht kombinierbar.)

Die Rechnung wird auf folgende Adresse ausgestellt und vor Kursbeginn an die unten genannte E-Mail-Adresse zugesendet:

**Name/Unternehmen:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Straße:** \_\_\_\_\_  
**PLZ, Ort:** \_\_\_\_\_  
**Telefon/Mobil:** \_\_\_\_\_  
**E-Mail:** \_\_\_\_\_  
**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_  
**Beruf:** \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich zu oben stehendem Seminar an. Die Teilnahme wird verbindlich, sobald die Anmeldung vom Veranstalter bestätigt ist. Später erhalte ich/mein Arbeitgeber die Rechnung und überweise die Teilnahmegebühr im angegeben Zeitraum. Kurz vor Kursbeginn erfolgt eine detaillierte Einladung per Mail. Die unten genannten Teilnahme- und Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit ihnen einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmende/r

# Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Stand: November 2025

## 1 – Zielgruppe & Voraussetzungen

Die Kursinhalte richten sich an Personen, die ihre Resilienz und Achtsamkeit stärken möchten.

Voraussetzung ist eine normale körperliche, geistige und psychische Belastbarkeit.

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Übungen mit Selbsterfahrungsanteil setzen die Fähigkeit voraus, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu wahren.

Ein respektvoller, wertschätzender Umgang ist verbindlich.

Teilnehmende sind informiert, dass der Kurs keine Therapie ist und bei bestehenden psychischen Erkrankungen kontraindiziert sein kann.

## 2 – Besondere Bedarfe

Bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit, wenn Sie besondere Bedürfnisse haben (z. B. Barrierefreiheit, gesundheitliche Einschränkungen).

## 3 – Anmeldung & Zahlung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit diesem Formular und wird erst durch unsere Bestätigung verbindlich.

Die Teilnahmegebühr ist binnen 14 Tagen nach Rechnungserhalt, spätestens jedoch vor Kursbeginn, fällig.

## 4 – Widerrufsrecht

Verbraucher:innen haben das Recht, ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen zu widerrufen (§ 355 BGB).

## 5 – Rücktritt / Stornierung durch Teilnehmende

- Bis 6 Wochen vor Beginn: kostenfrei, nur 50 € Bearbeitungsgebühr
- Bis 3 Wochen vor Beginn: 50 % der Teilnahmegebühr
- < 3 Wochen vorher: 80 % der Teilnahmegebühr
- Wird eine Ersatzperson benannt oder eine Wartelistenperson rückt nach, fällt nur die Bearbeitungsgebühr (50 €) an.

Für Unterkunft/Verpflegung gelten die Bedingungen des Haus Eckart.

## 6 – Absage / Kündigung durch Veranstalter:innen

Wir können den Vertrag kündigen, wenn

- die Mindestteilnehmendenzahl (8 Personen) nicht erreicht wird,
- Krankheit oder höhere Gewalt die Durchführung verhindert,
- der Seminarort nicht verfügbar ist.
- → Bereits gezahlte Teilnahmegebühren werden vollständig erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

## 7 – Änderungen im Veranstaltungsablauf

Wir behalten uns vor, notwendige inhaltliche, methodische und organisatorische Änderungen oder Abweichungen vor oder während der Veranstaltung vorzunehmen, soweit diese den Teilnehmenden zumutbar sind und den Gesamtcharakter sowie den Nutzen der angekündigten Veranstaltung nicht wesentlich verändern. In Ausnahmefällen kann es zudem zu Änderungen von Veranstaltungsort oder Referent\*in kommen. Die Teilnehmenden werden hierüber unverzüglich informiert. Auf die gesetzlichen Bestimmungen zur außerordentlichen (fristlosen) Kündigung aus wichtigem Grund wird hingewiesen.

## 8 – Ausschluss von Teilnehmenden

Wir behalten uns vor, Teilnehmende bei Zahlungsverzug, groben Störungen oder Verstößen gegen Teilnahmevoraussetzungen auszuschließen.

In diesem Fall besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

## 9 – Beschwerdemanagement

Anliegen oder Beschwerden können jederzeit

- persönlich an die Seminarleitung (Christiane Petersen / Prisca Freitag) oder
- schriftlich an [resilienz@peter-und-frei.de](mailto:resilienz@peter-und-frei.de) gerichtet werden.
- Wir behandeln Beschwerden vertraulich und bearbeiten sie zeitnah.

## 10 – Bild- & Tonaufnahmen / Kursmaterial

- Bild- oder Tonaufnahmen während der Veranstaltung sind grundsätzlich nicht gestattet.
- Fotos von Präsentationen oder Flipcharts nur nach ausdrücklicher Genehmigung.
- Kursmaterialien sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt und dürfen ohne Zustimmung der Veranstalter:innen weder an Dritte weitergegeben noch online veröffentlicht werden.

## 11 – Foto- und Videoeinstimmung (freiwillig)

Wir würden uns freuen, Fotos/Videos der Veranstaltung für Website, Social Media und Druckmaterial verwenden zu dürfen.

Dies geschieht nur mit Ihrer vorherigen schriftlichen Zustimmung (separate Einverständniserklärung).

Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.

## 12 – Haftung

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Eine Haftung der Veranstalter:innen besteht nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

## 13 – Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für die Durchführung der Veranstaltung und ggf. den Versand ähnlicher Informationen verwendet.

Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Sie können der Nutzung für Informationszwecke jederzeit widersprechen.

(Weitere Details siehe Datenschutzerklärung auf [www.peter-und-frei.de/datenschutz](http://www.peter-und-frei.de/datenschutz).)

## 14 – Gerichtsstand

Es gilt deutsches Recht. Gerichtsstand ist Hamburg.