

BASIS-TRAINING

3 TAGE RESILIENZ BASICS IN HAMBURG

Was uns stark macht - Individuelle Resilienz stärken

Datum: 15. bis 17. März 2027
Seminarzeiten: Mo, Di 09.30 - 17.30h, Mi 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 30.11.2026
"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 für offene Veranstaltungen

Stand: 15.09.2026

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

Soweit Verbrauchern nach den gesetzlichen Bestimmungen ein Widerrufsrecht zusteht, werden sie hierüber gesondert informiert. Bei bestimmten termingebundenen Veranstaltungen kann ein gesetzliches Widerrufsrecht ausgeschlossen sein.

5 – Rücktritt / Stornierung durch Teilnehmende

Eine Stornierung muss in Textform, beispielsweise per E-Mail, erfolgen. Maßgeblich ist der Eingang bei Peter + Frei.

- bis sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 50 Euro Bearbeitungsgebühr
- weniger als sechs, aber mindestens drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 50 Prozent der Teilnahmegebühr
- weniger als drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 80 Prozent der Teilnahmegebühr

Den Teilnehmenden bleibt der Nachweis gestattet, dass Peter + Frei durch die Stornierung kein oder ein wesentlich geringerer Schaden entstanden ist.

Wird eine geeignete Ersatzperson benannt oder kann der Platz anderweitig vergeben werden, fällt nur die Bearbeitungsgebühr von 50 Euro an.

Für Unterkunft und Verpflegung gelten die Stornierungs- und Zahlungsbedingungen des jeweiligen Anbieters.

6 – Absage durch Peter + Frei

Wir können eine Veranstaltung absagen, wenn

- die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird,
- Krankheit oder höhere Gewalt die Durchführung verhindert oder
- der Veranstaltungsort nicht verfügbar ist.

Bereits gezahlte Teilnahmegebühren werden vollständig erstattet. Ansprüche auf Erstattung von Reise-, Übernachtungs- oder sonstigen Folgekosten bestehen nur, wenn Peter + Frei den Ausfall vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht hat. Ansprüche wegen der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit bleiben unberührt.

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 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 Veranstalterinnen 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

Peter + Frei haftet unbeschränkt bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit sowie bei Schäden aus der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

Bei leicht fahrlässiger Verletzung wesentlicher Vertragspflichten ist die Haftung auf den vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden begrenzt. Im Übrigen ist die Haftung für leicht fahrlässig verursachte Schäden ausgeschlossen. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Die Teilnehmenden sind dafür verantwortlich, ihre persönlichen und gesundheitlichen Grenzen zu beachten.

13 – Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich zur Bearbeitung der Anmeldung, zur Durchführung der Veranstaltung, zur Zahlungsabwicklung und zur Erfüllung gesetzlicher Pflichten verarbeitet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nur, soweit dies zur Vertragsdurchführung erforderlich oder gesetzlich vorgeschrieben ist. Weitere Informationen enthält die Datenschutzerklärung unter www.peter-und-frei.de/datenschutz.

14 – Gerichtsstand

Es gilt deutsches Recht. Für Verbraucher gelten die gesetzlichen Bestimmungen zum Gerichtsstand.

Veranstalterin: Peter + Frei GbR, vertreten durch Christiane Petersen & Prisca Freitag, Bleickenallee 6, 22763 Hamburg