

## Achtsamkeitswochenende 21. – 23. November 2025

Seminarzeit: Fr. 18.00 mit dem Abendessen – So. ca. 14.30 Uhr

Seminarort: Seminarhaus Freiraum - [www.freiraum-seminarhaus.de](http://www.freiraum-seminarhaus.de)  
Langenacker 1, 88353 Kißlegg - Tel: 07563-2859

Seminargebühr: • bei Anmeldung und Bezahlung bis 10.10.2025: 195.- Euro  
• bei Anmeldung und Bezahlung ab 11.10.2025: 230.- Euro  
  
zzgl. Übernachtung und Vollpension: 71.-€/Tag im Mehrbettzimmer,  
77.-€/Tag im DZ (incl. Raumgebühr, Wasser, Tee, Kaffee, ganztägiger  
Obstkorb, Bettwäsche und Endreinigung)

Seminarleitung: Alexander Sommer und Sieglinde Weiß

Anmeldung per Email oder an Alexander Sommer, Maierhöfenerstr. 31/1, 88316 Isny

Das Kleingedruckte/Teilnahmebedingungen:

Die Anmeldung muss schriftlich oder per E-Mail unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen erfolgen. Nach Überweisung der Kursgebühr, wird ein Seminarplatz verbindlich reserviert.

Jede TeilnehmerIn muss in der Lage sein, die volle und ausschließliche Verantwortung für ihre/seine Erfahrungen und Aktivitäten selbst zu übernehmen. Eine ausreichende körperliche und psychische Belastbarkeit wird vorausgesetzt. Falls Sie sich in psychotherapeutischer und/oder psychiatrischer Behandlung befinden, müssen Sie die Teilnahme mit Ihrem behandelnden Arzt/Therapeutin absprechen. MBSR will und kann nicht notwendige medizinische oder psychologische Behandlung ersetzen, jedoch sinnvoll ergänzen. Die MBSR-Lehrer\*innen übernehmen keine Haftung, soweit es sich nicht um Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit handelt.

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn wird die Teilnahmegebühr abzüglich 30.- € Bearbeitungsgebühr erstattet. Bei einer späteren Absage, Unterbrechung oder Abbruch des Achtsamkeitswochenendes kann eine Rückerstattung oder Teilrückerstattung nicht erfolgen. Ein Rücktritt ist schriftlich oder per E-Mail anzuzeigen.

Wir behalten uns vor die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder sonstigen wichtigen oder von uns nicht zu vertretenden Gründen (z.B. Erkrankung des Kursleiters) abzusagen. Bereits entrichtete Beträge werden wir umgehend zurückerstatten. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen.

*Die finanziellen Möglichkeiten sind teils recht unterschiedlich verteilt. Wer mit geringem Budget ausgestattet ist, kann um eine Ermäßigung anfragen.*

---

### Anmeldung – Bitte gut leserlich in Druckbuchstaben ausfüllen

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Achtsamkeitswochenende vom 21. – 23. November 2025 im Seminarhaus „Freiraum“ an.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Die Seminargebühr von 195.- / 230.- € habe ich am \_\_\_\_\_ auf das Konto Alexander Sommer bei der Ing-DiBa , IBAN: DE30 5001 0517 5410 8510 36 überwiesen.

Die Teilnahme- und Datenschutzbedingungen habe ich gelesen und erkenne sie mit der Anmeldung an.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_