

Anmeldung

Wandern und Achtsamkeit im Val Medel 19. - 22. September 2024

MBSR.Baden
Mindfulness Based Stress Reduction
Bruno Amrein

X.....
Name / Vorname / Geburtsdatum

.....
.Adresse

.....
E-Mail / Telefon

.....
Ort / Datum / Unterschrift

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben und akzeptiere die untenstehenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen.

Wandern und Achtsamkeit im Val Medel

Co-Leitung: Bruno Amrein und Jonas Ehrler

Preis: bis 31. Mai 2024 CHF 450.-, danach CHF 490.-

Im Preis inbegriffen:

- Vier geführte Wanderungen im Val Medel
- Angeleitete Achtsamkeitsübungen beim Wandern
- Meditationen im Seminarraum des Hotels
- Inputs zu Natur und Kultur der Region
- Gepäcktransport von Disentis ins Hotel Medelina, Curaglia

Nicht im Preis inbegriffen sind die Unterkunft mit Halbpension, die direkt beim Hotel Medelina zu buchen ist, die individuelle An- und Abreise, allfällige Postautofahrten im Tal und die Mittagsverpflegungen aus dem Rucksack.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Wanderungen setzen eine leichte bis moderate Kondition voraus. Die Wanderrouten können aufgrund aktueller Wetterverhältnisse kurzfristig geändert werden. Die Veranstaltung wird bei jeder Witterung durchgeführt.

Anmeldung und Einzahlung: Bis 15. Juli 2024 mit angefügtem EZ-Schein (bitte Vermerk „Val Medel 2024“).
Die Anmeldung ist verbindlich.

Rückerstattung: Bei Abmeldung bis 15. Juli 80 % des Kursbetrags, bei Abmeldung bis 17. August 50 % .
Danach ist keine Erstattung mehr möglich.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Platzzahl: Beschränkt auf zehn Personen. Die Mindestzahl an Teilnehmenden ist sechs. Wird diese nicht erreicht, behalten sich die Veranstalter vor, das Wanderwochenende bis spätestens am 17. August zu annullieren.

Bruno Amrein
Bruggerstrasse 37
5400 Baden
kontakt@mbsr-baden.ch
076 365 70 90
www.mbsr-baden.ch

Jonas Ehrler
Chemin du Vanil 8
1006 Lausanne
jonas.ehrler@aol.ch
079 449 63 46
www.jonas-ehrlers.ch

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH33 0070 0113 7000 2117 3
Bruno Amrein
Haldenstrasse 33
5415 Nussbaumen AG

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

Währung Betrag

CHF

Annahmestelle



Zahlteil



Währung Betrag

CHF

┌

Konto / Zahlbar an
CH33 0070 0113 7000 2117 3
Bruno Amrein
Haldenstrasse 33
5415 Nussbaumen AG

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

┌

└