  
  
 Anmälan 8-veckors mindfulnessprogram

Välkommen med din anmälan till 8-veckorskursen i mindfulness! Denna anmälan är bindande och vi skickar ut en faktura på kursavgiften som ska betalas innan kursstarten.   
Skicka eller mejla din anmälan till:  
  
Mindfulness Academy Scandinavia  
Johan Bergstad  
Dormsjö 209  
776 98 Garpenberg  
  
Frågor? Kontakta kursledaren Johan Bergstad på 070 – 640 96 90 eller [johan@mindfulnessacademy.se](mailto:johan@mindfulnessacademy.se)

|  |  |
| --- | --- |
| Ditt namn: | Personnummer: |
| Adress:  Fakturaadress (om annan än ovan): | Telefon hem:  Ev telefon arbete:  Mobil: |
| E-post: |  |

**Vänligen besvara följande frågor. Endast kursledaren tar del av svaren som behandlas konfidentiellt:**

|  |
| --- |
| Hur fick du höra talas om mindfulnesskursen? |
| Vad har du för sysselsättning just nu (arbete, studier, arbetssökande, annat)? |
| Upplever du någon stress i ditt liv? Om ja, beskriv vad som är stressande och hur det påverkar dig. |
| Har du eller har du tidigare haft några fysiska sjukdomar / hälsoproblem? Om ja, specificera (varaktighet/längre sjukhusvistelse, symptom, behandling, nuvarande hälsoläge). Här kan du också ange om du är gravid (i vilken vecka). |
| Har du eller har du tidigare haft några psykiska hälsoproblem, t ex depression, ångest mm? Om ja, specificera (varaktighet/längre sjukhusvistelse, symptom, behandling, nuvarande hälsoläge). |
| Använder du eller har du under de senaste två åren använt någon receptbelagd medicin? Om ja, specificera (tidsperioder, typ av medicin). |
| Har du under de senaste åren haft problem med alkohol eller andra droger? Om ja, specificera (tidsperioder, ev behandling mm). |
| Har du gått i någon form av terapi eller liknande behandling? Om ja, vilken behandling? När var det och vad tyckte du att det gav? |
| Har du tidigare erfarenhet av mindfulness eller närliggande område, som yoga, qi gong mm? |
| Finns det några viktiga aspekter i ditt liv som du vill nämna och som inte täcks av frågorna i detta formulär? |
| Vad hoppas du få ut av mindfulnesskursen (t ex eventuella förväntningar, din avsikt med att gå kursen)? |

Detta formulär är konfidentiellt och ingen annan än du själv och ansvarig kursledare kommer att ta del av svaren. Efter programmets slut får du anmälningsformuläret tillbaka.

**Avbokningsregler**: Anmälan är bindande, platsen kan dock överlåtas till annan person. Vid avbokning på grund av sjukdom uppvisas läkarintyg, och 50 % av avgiften återbetalas. Antalet platser på varje utbildning är begränsade. Arrangören förbehåller sig rätten att ställa in aviserad utbildning vid otillräckligt deltagarantal eller om omständigheter i övrigt så påkallar.

*Jag intygar att jag har tagit del av kursinformationen som har delats ut (kursinbjudan), och att jag är beredd att avsätta ca 25 min/dag 6 dagar per vecka för mindfulnessövningarna som ingår i denna kurs. Jag intygar också att jag tar fullt ansvar för det åtagande som programmet innebär, och för min egen fysiska och psykiska hälsa under programmets gång.*

Ort:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Namnunderskrift:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Namnförtydligande:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VÄLKOMMEN!

Skicka eller mejla din anmälan till:  
  
Mindfulness Academy Scandinavia  
Johan Bergstad  
Dormsjö 209  
776 98 Garpenberg  
Frågor? Kontakta Johan Bergstad på 070 – 640 96 90 eller [johan@mindfulnessacademy.se](mailto:johan@mindfulnessacademy.se)