



## Hinweise zur Teilnahme am Abend- und/oder Morgenimpuls

2022

Ulrike Zika, MSc

### Danke für dein Interesse!

Ich freue mich sehr über dein Interesse an meinen Abend- und/oder Morgenimpulsen. Die Impulse dienen dem Kennenlernen und/oder Vertiefen von Achtsamkeit und Mitgefühl – für dich selbst und für andere.

### Vertraulichkeit

In den Impulsen wird es punktuell auch Elemente des Austausches mit anderen Kursteilnehmer\*innen geben. Vorrangig geht es dabei um das persönliche Erleben und Empfinden unserer unmittelbaren Erfahrungen. Ich bitte dich, die Inhalte dieses Austausches stets vertraulich zu behandeln.

### Sicherheitshinweise

Um im Zuge der Impulse auf deine Bedürfnisse und das Wohlergehen und die Sicherheit der gesamten Gruppe bestmöglich eingehen zu können, ersuche ich dich, folgende Sicherheitshinweise zu beachten:

Die Teilnahme an den Impulsen erfolgt freiwillig und ersetzt weder eine ärztliche noch eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung.

Solltest du aktuell an akuten psychischen Problemen, wie z.B. Depression, Suizidgedanken oder Psychose oder unter traumatischen Erfahrungen leiden, kläre deine Teilnahme bitte im Vorfeld mit deinem Arzt/Ärztin bzw. Therapeuten\*in ab und informiere mich darüber.

Meditation kann manchmal auch schwierige Emotionen aktivieren. Ich bitte dich, zu jeder Zeit gut auf deine Bedürfnisse zu achten. Du entscheidest stets selbst, an welchen Übungen, Gesprächen und Meditationen du teilnehmen möchtest und wie weit du dich auf die jeweilige Einheit einlassen möchtest.

Deine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Jegliche Haftung der Kursleitung ist ausgeschlossen.

### Kostenloses Angebot

Die Teilnahme an den Impulsen ist kostenlos.

Bei mehrmaliger/regelmäßiger Teilnahme an den Impulsen, freue ich mich über einen freiwilligen Beitrag in der Höhe deiner Wahl auf mein Konto bei der BAWAG PSK lautend auf Ulrike Zika/gesund und gut e.U., IBAN: AT82 1400 0001 1043 0957 / BIC BAWAATWW.