

Kosten und Zuschüsse

Meine MBSR-8-Wochen-Kurse und Kompaktkurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention bis 08/2020 zertifiziert. Damit ist ein Zuschuss durch die Krankenkasse gesichert.

MBSR- 8- Wochen –Kurs

kostet derzeit 330€ inkl. Kursmaterial und Getränken. Sie erhalten nach Abschluss eine Teilnahmebescheinigung für Ihre Krankenkasse.

Kompaktkurs s.o.

MBSR-8-Wochenkurs für Einzelne

kostet derzeit 720€ inkl. Kursmaterial, individualisierten Unterlagen und Getränken. Der Kurs für Einzelne wird nur in Ausnahmefällen von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

Achtsamkeitssamstag

30€ inkl. Getränke, für ehemalige Kursteilnehmende 20€

Montagsmeditationsabende

60€ für ehemalige Kursteilnehmende für jeweils 6 Termine à 90 Minuten

Wiederholung eines MBSR-8-Wochenkurses

derzeit 250€ ohne Kursunterlagen, inkl. Getränke

Finanzierung eines MBSR-Kurses nach einer Reha

Der MBSR-MBCT-Verband hat eine Unternehmenskooperation mit dem DGB und Verdi abgeschlossen. Diese Gewerkschaften, einschließlich aller angeschlossenen Gewerkschaften und Betriebe, bieten Mitarbeitenden, die aus einer Reha kommen, die Finanzierung eines MBSR-Kurses an. Der Kurs muss über den MBSR-MBCT-Verband angeboten sein. Siehe www.mbsr-verband.de

Die Vereinbarung sieht vor, dass die Gewerkschaften 380€ brutto pro Kursteilnehmendem direkt an den MBSR-lehrenden bezahlen.

Finanzierung eines MBSR-Kurses durch den Arbeitgeber

Unternehmen dürfen grundsätzlich bis zu 500€ pro Jahr steuerfrei für die Aufrechterhaltung der Gesundheit eines Mitarbeitenden ausgeben.

Arbeitnehmende können deshalb bei ihrem Arbeitgeber anfragen, ob er ihnen einen MBSR-Kurs im Rahmen der Aufrechterhaltung der Gesundheit finanziert.

Die Kurskosten könnten dann direkt mit dem Unternehmen abgerechnet werden.