

Kosten

MBSR- 8- Wochen –Kurs

kostet derzeit 300€ inkl. Vorgespräch, Kursmaterial und Getränken.

MBSR-8-Wochenkurs für Einzelne

kostet 600€ inkl. Kursmaterial, individualisierten Unterlagen und Getränken.

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

Finanzierung eines MBSR-Kurses durch den Arbeitgeber

Unternehmen dürfen grundsätzlich Maßnahmen für die Aufrechterhaltung der Gesundheit eines Mitarbeitenden mit jährlich bis zu 600€ steuerfrei unterstützen. Arbeitnehmer*innen 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.