

## Ich melde mich/uns verbindlich an

Tagungsnummer **25/1060** von **23.10.2025**  
bis **26.10.2025**

Ich verlängere meinen Aufenthalt  
von  bis

Erste Mahlzeit  FS  ME  AE

Letzte Mahlzeit  FS  ME  AE

Nicht eingenommene Mahlzeiten können nicht vergütet werden.

### Anschrift

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Weiterer Gast:

Schüler  Azubi  Student

Geburtsdatum:  (Ermäßigung bis zum  
25. Lebensjahr, bitte Nachweis mitsenden)

**Unterbringung:** (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Zimmer mit Dusche/WC/Tel./Fön, Kat I  EZ  DZ

Zimmer mit Waschbecken, Kat II  EZ  DZ

Mehrbettzimmer

Wenn die gewünschte Kategorie belegt ist, bin ich einverstanden  
mit einer  niedrigeren bzw.  höheren Kategorie.

### Besondere Anforderungen:

(z. B. Behindertenzimmer, überlanges Bett, vegetarisches Essen)

Diät z. B. Gluten-/Laktose-/Fruktoseintoleranz

Mit dieser verbindlichen Anmeldung erkläre ich mich mit den Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen und Inhalten der Datenschutzerklärung vom Berneu-  
chener Haus Kloster Kirchberg (einzusehen unter [www.klosterkirchberg.de](http://www.klosterkirchberg.de)  
oder postalisch anzufordern) einverstanden.

Bitte nehmen Sie mich in die Newsletterliste auf.

Ort, Datum

Unterschrift

Berneuchener Haus  
Kloster Kirchberg

Das Berneuchener Haus Kloster Kirchberg ist ein Haus der Einkehr,  
der Begegnung und des Gebets. Unsere Gäste sind zu den  
Tagzeitengebeten und den Eucharistiefiern eingeladen. Auf  
unsere Webseite und im Veranstaltungsplan (den wir Ihnen gerne  
zusenden) finden Sie weiter Informationen.

### Kosten der Tagung

Unterkunft und Verpflegung Vollpension pro Übernachtung	Einzel- zimmer	Doppel- zimmer pro Person
--	-------------------	---------------------------------

<b>Preiskategorie I</b> Dusche/WC/Telefon/Fön	109,70€	91,70€
---	---------	--------

<b>Preiskategorie II</b> Einfache Zimmer, k/w Wasser	93,70€	78,70€
--	--------	--------

<b>Preiskategorie II</b> Schüler, Azubis, Studenten	79,70€	66,70€
---	--------	--------

<b>Tagungsbeitrag einmalig</b>	<b>170,00 €</b>	
--------------------------------	-----------------	--

### Ermäßigung

Studentenermäßigungen sind bis zum 25. Lebensjahr bei Vorlage  
des Ausweises möglich. Als Finanzierungshilfe für den Aufenthalt  
kann bei der Leitung des Hauses ein **Zuschuss** aus der Stählin-  
Stiftung beantragt werden.

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich frühzeitig schriftlich an. Verwenden Sie dazu,  
wenn möglich, unsere Anmeldevordrucke. Eine Anmeldung ist  
auch per E-Mail oder über unsere Webseite möglich. Sie erhalten  
von uns eine Anmeldebestätigung.

### Abmeldung, Nichtteilnahme

Im Verhinderungsfall bitten wir um rechtzeitige Abmeldung,  
möglichst schriftlich, bzw. per Fax. Entsprechend unseren  
Geschäftsbedingungen berechnen wir bei kurzfristiger Abmel-  
dung oder Nichtteilnahme ohne Abmeldung eine Ausfallgebühr.

### Berneuchener Haus Kloster Kirchberg

72172 Sulz am Neckar

07454/883 0 oder [belegung@klosterkirchberg.de](mailto:belegung@klosterkirchberg.de)

[www.klosterkirchberg.de](http://www.klosterkirchberg.de)

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

## Vom heilsamen Umgang mit destruktiven Gedanken und Gefühlen

Ruth Dalheimer  
Simone Hartmann

Donnerstag, 23.10. - Sonntag, 26.10.2025



## Vom heilsamen Umgang mit destruktiven Gedanken und Gefühlen.

Die Schulung der Achtsamkeit hilft, sich mit seiner Aufmerksamkeit dem Augenblick zuzuwenden, eigene Gefühls-, Denk- und Verhaltensmuster wahrzunehmen und zu einer inneren Distanz und wohlwollenden Grundhaltung zu finden.

Ein Schlüsselfaktor der seelischen Gesundheit ist das Mitgefühl- vor allem mit sich selbst. Durch eine Grundhaltung des achtsamen Selbstmitgefühls können wir unsere eigenen Denkmuster durchbrechen und Realitäten anerkennen. Die aus den Denkmuster folgenden Emotionen verändern sich und ermöglichen, sich selbst und anderen fürsorglich und respektvoll zu begegnen. Die Fähigkeit zur Orientierung und Sammlung auf den gegenwärtigen Augenblick setzt Energie frei und hält innerlich wach und aufmerksam.

Eingebettet in Stille und Meditation bieten wir kreative Übungen zur Achtsamkeit, inneren Aufmerksamkeit, Anleitung zum Erkennen der inneren Muster und zur Entwicklung einer Haltung der Selbstakzeptanz an.

In einfachen Kreistänzen und dem Hören und eintauchen in Geschichten aus verschiedenen Kulturen werden die Sinne und der Körper immer wieder zur Sammlung und Zentrierung angeleitet. Ganzheitliches Erleben wird somit ermöglicht.

Bitte rutschfeste Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Leitung:** Ruth Dalheimer  
Psychotherapeutische  
Heilpraktikerin  
Transaktionsanalytikerin (CTA)  
Körperpsychotherapeutin  
Begleiterin geistlicher Übungen

Simone Hartmann   
Leiterin für meditativen Tanz  
Märchenerzählerin  
Theaterpädagogin

**Anreise:** Donnerstag, 23.10.2025  
**Beginn:** 16 Uhr  
**Abreise:** Sonntag, 26.10.2025  
ca. 13 Uhr

## Preise, Konditionen, Ermäßigungen

Unsere Preise sind Vollpensionspreise (3 Mahlzeiten), maßgebend sind unsere Geschäftsbedingungen und die jeweils gültige Preisliste.

Gäste, denen die Finanzierung ihres Aufenthalts schwer fällt, können einen Zuschuss aus der Stählin-Stiftung erhalten. Bitte senden Sie uns mit dieser Anmeldung einen entsprechenden Nachweis.

Ich möchte den Stiftungszuschuss nutzen.

Freiwillige, persönliche Angabe:

Geburtstag: \_\_\_\_\_

Wir nehmen den Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ernst und es ist uns wichtig, die Erhebung und Verwendung dieser Daten transparent darzustellen. Informationen über unsere Datenschutzrichtlinien finden Sie unter [www.klosterkirchberg.de/datenschutz/](http://www.klosterkirchberg.de/datenschutz/) oder kann postalisch angefordert werden.

Berneuchener Haus  
Kloster Kirchberg  
72172 Sulz am Neckar