

Ich melde mich/uns verbindlich an

zur Tagung: **22/0555**
vom: 13.05. bis: 15.05.2022

Ich verlängere meinen Aufenthalt

vom:.....bis:.....
Erste Mahlzeit FS ME AE
Letzte Mahlzeit FS ME AE

Ich melde mich/uns verbindlich an als Einzelgast

vom:.....bis:.....
Erste Mahlzeit FS ME AE
Letzte Mahlzeit FS ME AE

Anschrift

Vorname:.....

Name:.....

Straße:.....

PLZ:.....

Ort:.....

Telefon/Fax:.....

Mail:.....

Mit mir kommen: (bei Kindern bitte Geburtsdatum)

.....

Schüler Azubi Student (bitte Geburtsdatum)

Unterbringung (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Zimmer mit Dusche/WC/Tel. Kat I EZ DZ
Zimmer mit Waschbecken Kat II EZ DZ

Wenn die gewünschte Kategorie belegt ist, bin ich einverstanden mit niedriger bzw. höherer Kategorie

Besondere Anforderungen

(Behindertenzimmer, überlanges Bett, vegetarisches Essen usw.)

Diät (mit Zuschlag) z. B. Gluten-/Laktose-/Fruktoseintoleranz

.....

Ort Datum Unterschrift

Bitte nehmen Sie mich in den Verteiler des monatlich erscheinenden E-Mail-Newsletter auf.

Das Berneuchener Haus Kloster Kirchberg ist ein Haus der Einkehr, der Begegnung und des Gebets. Unsere Gäste sind zu den Tagzeitengebeten und den Eucharistiefeiern eingeladen. Im Hausprospekt und im Veranstaltungsplan finden Sie weitere Informationen. Beides können Sie bei uns anfordern.

Berneuchener Haus • Kloster Kirchberg

72172 Sulz

Tel. 07454/883-0 • Fax 07454/883-250

Email: belegung@klosterkirchberg.de

<http://www.klosterkirchberg.de>

Kosten der Tagung:

Unterkunft und Verpflegung (Vollpension pro Übernachtung)	Einzelzimmer	Doppelzimmer pro Person
Preiskategorie I (Dusche/WC/Telefon/Fön)	91,00€	77,00 €
Preiskategorie II (einfache Zimmer k/w Wasser)	77,00 €	64,00 €
Preiskategorie II Schüler, Azubis, Studenten	62,00 €	51,00 €
Tagungsbeitrag einmalig	120,00 €	

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. 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 Abmeldung oder Nichtteilnahme ohne Abmeldung eine Ausfallgebühr.

Berneuchener Haus Kloster Kirchberg



**Zum Glück
gibt's Wege**

**Gut umgehen
mit negativen Gefühlen
mit dem „Siebenschritt
der Emotionen“**

Tilman Gerstner

**Freitag, 13.05. –
Sonntag, 15.05.2022**

Emotionen sind die Grundkraft unseres Lebens: Die Erinnerung an positive Gefühle motivieren uns, Dinge zu tun. Angst, Ekel und Ärger halten uns davon ab, uns auf gefährliche und unangenehme Erfahrungen einzulassen. Ohne Emotionen könnten wir gar nicht leben.

Leider können uns unsere Emotionen aber auch im Weg stehen: Unsere Angst kann uns von mutigen Schritten abhalten; Selbstverurteilung uns die letzte Kraft rauben; der Perfektionismus uns in den Burnout treiben; unsere Ärgerlichkeit oder mangelnde Liebe auch die letzte Beziehung zerstören.

In einer von den Naturwissenschaften geprägten Zeit neigen wir dazu, unsere Gefühle für ein unabänderliches Faktum zu halten. Allenfalls Medikamente oder psychologische Profis scheinen daran etwas ändern zu können.

Das war nicht immer so. In fast allen Kulturen werden Wege und Rituale beschrieben, wie jeder mann zu einer besseren Gefühlslage finden kann. Oft sind diese Hilfestellungen im Bereich der Religion angesiedelt.

Der „Siebenschritt der Emotionen“, der das Herzstück dieses Seminars bildet, fasst viele dieser Ideen zusammen. Er geht – ähnlich wie manche Psalmen – den Weg von Angst, Ärger und Trauer zu Dank und Segen.

Ziel dieses Seminars ist es, diesen „Siebenschritt der Emotionen“ zu erlernen, sodass er auch im Alltag angewendet werden kann. Hierzu gibt es viele Vorübungen, die aber auch eigenständig verwendet werden können, um in ein besseres Lebensgefühl zurückzufinden. So steht der Weg zu einem ausgeglichenen, liebevollen, zufriedenen und letztlich glücklichen Leben offen.

Das Seminar ...

... bietet neben wenigen Informationen zum „Emotionsmanagement“ vor allem viele praktische Übungen wie Meditationen, Imaginationen, Achtsamkeits- und Fokussierungsübungen, Stille, Körpererfahrungen, Aufstellungen, kreative Übungen, Tänze, Gespräche und die Möglichkeit zu Spaziergängen und Einzelgesprächen. Es bettet sich ein in die Tagzeitgebete des Klosters Kirchbergs. Es richtet sich an alle, die etwas für mehr seelische Ausgeglichenheit im Leben tun wollen – sei es häufige ärgerliche Gereiztheit, mangelnde Selbst- und Fremdliebe, Partnerschafts- und berufliche Probleme, Stress im Alltag, depressive oder negative Grundstimmung und, und, und... . Wichtig ist die Bereitschaft, an sich selbst arbeiten zu wollen.

Mitzubringen

Schreibzeug, bequeme Kleidung, evtl. Yoga- oder Meditationsmatte (kann auch vor Ort entliehen werden).

Literatur

Gerstner, Tilman: con-SEPT – Übungen für ein verändertes Leben, Norderstedt 2009

Seminarleiter

Tilman Gerstner, Jg 1968, Evang. Diplomtheologe, Systemischer Therapeut und Supervisor (SG), Kinder- und Jugendlichentherapeut (DGFSF), Heilpraktiker, Mediator, Buchautor, Vater zweier Kinder, Hobbycellist, begeisterter (Rad-)Wanderer.

Anreise:

Freitag, 13.05.2022

Beginn:

18 Uhr

Abreise:

Sonntag, 15.05.2022

ca. 13 Uhr

Preise, Konditionen, Ermäßigungen

Unsere Preise sind Vollpreispensen (3 Mahlzeiten). Maßgebend sind unsere Geschäftsbedingungen und die jeweils gültige Preisliste.

Falls Sie Ermäßigung erhalten wollen, geben Sie uns dies bitte mit der Anmeldung bekannt und vergessen Sie nicht den Nachweis!

Persönliche Angaben dienen ausschließlich statistischen Zwecken und der Weiterentwicklung des Angebotes und der Qualität unseres Hauses, sie werden nur intern verwendet.

Geburtstag/e: _____

Beruf/e: _____

**Berneuchener Haus
Kloster Kirchberg
72172 Sulz am Neckar**