

## Ich melde mich/uns verbindlich an

Tagungsnummer **22/0980** von   
bis

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

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	<b>91,00€</b>	<b>77,00€</b>
<b>Preiskategorie II</b> Einfache Zimmer, k/w Wasser	<b>77,00€</b>	<b>64,00€</b>
<b>Preiskategorie II</b> Schüler, Azubis, Studenten	<b>62,00€</b>	<b>51,00€</b>
<b>Tagungsbeitrag</b>	<b>145,00 €</b>	
<b>Paare</b>	<b>270,00 €</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)

## Stress lass nach - vom menschlichen Umgang mit mir selbst

Eine Einführung in die  
Gewaltfreie Kommunikation  
nach Marshall B. Rosenberg

Melanie und Jörn Lentes

Freitag, 23.09. – Sonntag, 25.09.2022



Wie steht es mit Ihrer Beziehung zu sich selbst?

- Kennen Sie den Gedanken: Mir ist das alles zu viel!
- Fühlen Sie sich oft erschöpft, unter Druck oder überfordert?
- Haben Sie selbst hohe Erwartungen an sich, die Sie erfüllen möchten?
- Fühlen Sie sich oft schuldig und machen sich selbst Vorwürfe?
- Schämen Sie sich manchmal für sich selbst und denken: Ich bin nicht ok, so wie ich bin, ich müsste anders sein?
- Sehnen Sie sich nach mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Leichtigkeit?
- Möchten Sie lernen achtsam und einfühlsam mit sich selbst umzugehen?
- Sehnen Sie sich nach Liebe, Verbundenheit, Nähe, Wertschätzung und Annahme?

Die Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen zu anderen Menschen ist weit verbreitet. Im Zentrum geht es um Sprechen und Zuhören und um die innere Haltung dahinter.

- Wie kann ich mich so auszudrücken, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass ich von anderen Menschen mit meinen Anliegen gehört werde?
- Wie gelingt empathisches Zuhören, sodass andere sich angenommen und verstanden fühlen?
- Wie kann ich eine innere Haltung, die geprägt ist von Achtsamkeit, Empathie, Wertschätzung, Authentizität und Selbstverantwortung in mein Leben integrieren?

An diesem Wochenende geht es um Ihre Beziehung zu sich selbst. Wir möchten Ihnen Mut machen die Gewaltfreie Kommunikation mit sich selbst zu erlernen und Ihren Weg aus der Denk-Tretmühle, dem Hamsterrad, der Schuldfrage zu finden und einfühlsamer mit sich selbst umzugehen. Nur wer mit sich selbst „gewaltfrei“ umgehen kann, kann das auch mit anderen.

Lernen Sie Ihre Denk- und Sprachmuster kennen, und Wege diese anzunehmen und zu verändern.

Lernen, wie Sie zukünftig gut für sich selbst, für Ihre Bedürfnisse sorgen können.

Lernen Sie wieder die Sprache der Gefühle und Bedürfnisse:

- Was fühle ich? Wie geht es mir eigentlich?
- Was brauche ich? Was ist mir wirklich wichtig?
- Um was kann ich bitten? Was kann ich tun, damit es mir besser geht?

### **Gehen Sie mit sich selbst in Beziehung – für erfüllende Beziehungen – für mehr Lebensqualität!**

Im Seminar wechseln sich Impulsvorträge, Spiele, Übungen alleine, zu zweit oder in Kleingruppen, Imaginationen und der Austausch im Plenum ab.

Leitung: Melanie und Jörn Lentes,  
zertifizierte Trainer für  
Gewaltfreie Kommunikation  
Eltern von fünf Söhnen.

Wir freuen uns auf Sie!

Sie erhalten von uns Teilnehmerunterlagen. Sie benötigen Schreibzeug, falls Sie mitschreiben möchten und einen Fotoapparat/Handy, falls Sie unsere Flipcharts fotografieren möchten.

Die Imaginationen / Meditationen können im Sitzen, Liegen durchgeführt werden. Wenn Sie möchten bringen Sie sich bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und eine eigene Decke mit. Es sind Meditationskissen und -bänke und Decken vorhanden.

Anreise: Freitag, 23.09.2022  
Beginn: 16 Uhr  
Abreise: Sonntag, 25.09.2022  
ca. 15 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**