

Ich melde mich/uns verbindlich an

Tagungsnummer **22/1085**

von **28.10.2022**
bis **31.10.2022**

☐ 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
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 Eucharistiefeiern eingeladen. Auf
unsere Webseite und im Veranstaltungsplan (den wir Ihnen gerne
zusenden) finden Sie weitere Informationen.

Kosten der Tagung

Unterkunft und Verpflegung Vollpension pro Übernachtung	Einzel- zimmer	Doppel- zimmer 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	130,00 €	

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. 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

www.klosterkirchberg.de

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Vom heilsamen Umgang mit
destruktiven Gedanken und Gefühlen

Ruth Dalheimer
Simone Hartmann

Freitag 28.10.- Montag, 31.10.2022



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

Durch eine Grundhaltung des achtsamen Selbstmitgefühls können wir uns mit unseren Schwächen versöhnen, uns selbst annehmen und uns und anderen respektvoll und fürsorglich begegnen.

Die Achtsamkeit fragt: „Was geschieht gerade jetzt?“

Die Selbstfürsorge fragt: „Was wäre jetzt freundlich mit mir?“

Für unsere Mitmenschen und die Welt Sorge und Verantwortung zu tragen, bedarf zuerst der Fürsorge und Freundlichkeit für sich selbst.

Ziel der Achtsamkeit ist nicht, etwas ändern oder besser machen zu müssen, sondern aus der Haltung der Reaktionen in eine Haltung der wohlwollenden Wahrnehmung und des tiefen Verständnisses zu gelangen.

Eingebettet in Stille und Meditation bieten wir kreative Übungen zur Achtsamkeit und inneren Aufmerksamkeit an. Über Aufmerksamkeit und stille Beobachtung können so eigene selbstabwertende Einstellungen und Muster wahrgenommen und entlarvt werden.

Was innerlich erlebt wird, soll dann in körperliche Resonanz gebracht und in Körperausdruck und Bewegung umgesetzt werden.

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

Mitzubringen sind:

Socken und bequeme Kleidung mit der sie sich gut bewegen und gut in der Stille sitzen können.

Zielgruppe:

Menschen, die Abstand zum Alltag suchen und aus dem Strudel der ständigen Aktivität und Selbstanklage austreten wollen.

Die Einheiten werden so gestaltet, dass sie an den Gebetszeiten des Hauses teilnehmen können. Eine genügend lange Mittagspause ist eingeplant.

Tagungsleitung:

Ruth Dalheimer
Psychotherapeutische
Heilpraktikerin
Körperorientierte
Psychotherapie
Transaktionsanalytikerin
Begleiterin
geistlicher Übungen

Simone Hartmann
Leiterin für
meditativen Tanz
Märchenerzählerin
Theaterpädagogin

Anreise:
Beginn:
Abreise:

Freitag, 28.10.2022
16 Uhr
Montag, 31.10.2022 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/ oder kann postalisch angefordert werden.

Berneuchener Haus
Kloster Kirchberg
72172 Sulz am Neckar

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/** oder kann postalisch angefordert werden.

Berneuchener Haus
Kloster Kirchberg
72172 Sulz am Neckar