

## Ich melde mich/uns verbindlich an

Tagungsnummer **23/0540** von **12.05.2023**  
bis **14.05.2023**

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	91,00€	77,00€
<b>Preiskategorie II</b> Einfache Zimmer, k/w Wasser	77,00€	64,00€
<b>Preiskategorie II</b> Schüler, Azubis, Studenten	62,00€	51,00€
<b>Energiekostenpauschale</b> pro Tag/Person	2,50 €	1,50 €
<b>Tagungsbeitrag einmalig</b>	<b>140,00 €</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)

# Ich bin liebenswert

## Übungen für Selbstannahme und Selbstwertgefühl

Tilman Gerstner

Freitag, 12.05. – Sonntag, 14.05.2023



Selbstliebe ist die Grundlage für ein glückliches und zufriedenes Leben. Wer sich selbst liebt, kann mit einer positiven Grundhaltung seine Aufgaben bewältigen. Denn er muss sich nicht ständig darum bemühen, anderen zu gefallen mit dem, was er tut. Oder anders gesagt: Wem es nicht gelingt, sich selbst zu lieben, der wird leicht zum Spielball anderer Menschen. Im Extremfall drohen Burn Out und Depression.

Leider ist aber Selbstliebe keine Selbstverständlichkeit. Noch immer gibt es in unserer Kultur das Bild, dass derjenige, der sich selbst liebt, zu einem sozial unverträglichen Menschen wird. Das allerdings verwechselt Selbstliebe mit Selbstverliebtheit. Denn wer sich wirklich und ehrlich annimmt, so wie er ist, verbraucht weniger Energie für sich selbst und hat somit Kräfte für andere frei.

Oft wurden wir auch nicht wirklich zur Selbstliebe erzogen. Vielmehr haben wir oft zu hören bekommen: Nur wenn du gute Sachen machst, bist du auch ein „braves Kind“. Unser kindliches Gehirn hat das gern verstanden im Sinne von: „Nur wenn du brav bist, bist du liebenswert.“ Zwar handelt es sich letztlich um ein Missverständnis: Denn eine Liebe, die an Bedingungen geknüpft ist, ist keine Liebe.

Trotzdem langt es nicht, das Missverständnis auf rationale Weise aufzudecken. Wir müssen in ein neues Verständnis von Liebe hineinwachsen. Solch ein neues Verständnis vermag unser ganzes Leben umzukrempeln.

### Das Seminar ...

... versucht unsere Liebesfähigkeit aus dem Winterschlaf aufzuwecken – gegenüber anderen genau so wie gegenüber uns selbst. Dazu gibt es eine Vielzahl von Übungen wie Reflexion über eigene Gaben, „Wellness für die Seele“, Stärkung der Empathiefähigkeit,

Meditationen für eine wertschätzende Haltung, Achtsamkeitsübungen, spirituelle Übungen, Schritte zur Vergebung, kleine Aufstellungen, Gespräche in kleinen Gruppen sowie Angebot zu Einzelgesprächen und am Samstag Abend ein Ritual zur Selbstadoption. Schwerpunkt liegt dabei auf Übungen, die im Alltag weiter praktiziert werden können.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Schreibzeug, möglichst ein (abfotografiertes) Foto aus der Kindheit, auf dem man glücklich und zufrieden erscheint; falls vorhanden persönliche Meditations-/ Yoga-Matte und Kissen (Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden).

### Tagungsleitung:

**Tilman Gerstner**

Jahrgang. 1968

Evang. Diplomtheologe

Coach Supervisor

Hypnosystemischer Therapeut

Mediator sowie Paar- und

Familientherapeut

Autor verschiedener Bücher

(u.a. „con-SEPT – Übungen für ein

verändertes Leben“ und „Die

Seligpreisungen als Weg zum Glück“):

[www.tilman-gerstner.de](http://www.tilman-gerstner.de)

**Anreise:** Freitag, 12.05.2023

**Beginn:** 18 Uhr Abendgebet

**Abreise:** Sonntag, 14.05.2023

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