

## Ich melde mich/uns verbindlich an

### MBSR Kompaktkurs Plus

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>106,50€</b>	<b>88,50€</b>
<b>Preiskategorie II</b> Einfache Zimmer, k/w Wasser	<b>90,50€</b>	<b>75,50€</b>
<b>Preiskategorie II</b> Schüler, Azubis, Studenten	<b>74,00€</b>	<b>61,00€</b>

### Tagungsbeitrag gesamt

**für alle 4 Termine inkl. Material 680,00€**

Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen

### 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)

## MBSR

### Kompaktkurs Plus an 4 Wochenenden

**Dr. Anette Niethammer**  
MBSR / MBCT - Lehrerin

24/1060

**Samstag 19.10. – Sonntag 20.10.2024**

24/1195

**Samstag 30.11. – Sonntag 01.12.2024**

25/0016

**Samstag 11.01. – Sonntag 12.01.2025**

25/0017

**Samstag 15.02. – Sonntag 16.02.2025**



Seit 1979 steht das Center for Mindfulness der Universität von Massachusetts als Entstehungsort von MBSR für die Entstehung, Entwicklung, Umsetzung und Beforschung des Programms zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Damit die klinische Wirksamkeit und wissenschaftliche Gültigkeit des Programmes erhalten bleibt sind im angebotenen Kompaktkurs alle Elemente eines MBSR-8-Wochen-Kurses enthalten.

(Siehe Beschreibung Veranstaltungsplan Kloster Kirchberg)

Im Kern basiert MBSR auf einem intensiven Training von Achtsamkeitsmeditation und achtsamen Hatha-Yoga. Die Teilnehmenden erhalten inhaltlichen Input zum Thema Stress und erforschen automatisierte verhaltensbezogene, körperliche, emotionale und kognitive Gewohnheitsmuster und untersuchen detailliert, wie sie effektiver und geeigneter auf die Probleme und Anforderungen des täglichen Lebens antworten können.

Das Plus des vorliegenden Angebotes besteht in der zusätzlichen, gemeinsamen Zeit, die wir als Gruppe auf Kloster Kirchberg verbringen. Dies erlaubt mir, Ihnen im Begleitprozess des gruppenbasierten Programmes nach Bedarf Einzelgespräche anzubieten.

Mitbringen: warme Kleidung, dicke Socken, Wecker, Schuhe für drinnen und draußen.

Leitung: Dr. phil. Anette Niethammer, Psychologin (M.Sc.), Lehrerin für MBSR und MBCT.

Weitere Infos siehe auf der Website: [www.gobalanced.de](http://www.gobalanced.de)

Ihre Anreise ist bereits freitags möglich!  
Beginn samstags um 10 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