

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
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
Preiskategorie I Dusche/WC/Telefon/Fön	106,50€	88,50€
Preiskategorie II Einfache Zimmer, k/w Wasser	90,50€	75,50€
Preiskategorie II Schüler, Azubis, Studenten	74,00€	61,00€
Tagungsbeitrag je Wochenende € Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen Zuschlag von 10,00 €	170,00€	

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

MBSR

Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm

Dr. Anette Niethammer
MBSR / MBCT - Lehrerin

24/1195

Samstag 30.11. – Sonntag 01.12.2024

25/0016

Samstag 11.01. – Sonntag 12.01.2025

Die Wochenenden sind einzeln buchbar!



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.

Im Kern basiert MBSR auf einem intensiven Training von Achtsamkeitsmeditation sowie achtsamen Hatha-Yoga und/oder Qigong.

Die Teilnehmenden erhalten inhaltlichen Input zum Thema Stress und erforschen automatisierte verhaltensbezogene, körperliche, emotionale und kognitive Gewohnheitsmuster. Sie untersuchen, wie sie effektiver und geeigneter auf die Probleme und Anforderungen des täglichen Lebens antworten können.

An zwei Wochenenden führe ich Sie in grundlegende Methoden des MBSR ein, orientiere mich dabei an den Bedürfnissen der Gruppe.

Auch Einzelgespräche sind möglich.

Die Wochenenden können unabhängig voneinander gebucht werden. Falls Sie an beiden Wochenenden teilnehmen, vertieft das Ihr Verständnis für die Übungen und Methoden.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. MBSR-Wiederholer sind willkommen!

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

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

Weitere Infos siehe auf der Website:
www.gobalanced.de

Inhaltliche Fragen und Wünsche:
a.niethammer@gmx.com

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/ oder kann postalisch angefordert werden.

Berneuchener Haus
Kloster Kirchberg
72172 Sulz am Neckar