

## Ich melde mich/uns verbindlich an

Tagungsnummer **23/1170** von **23.11.2023**  
bis **26.11.2023**

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	<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 einmalig</b>	<b>135,00 €</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)

# Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Vom heilsamen Umgang mit  
destruktiven Gedanken und Gefühlen

Ruth Dalheimer  
Simone Hartmann

Donnerstag, 23.11.- Sonntag, 26.11.2023



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:

Donnerstag 23.11.2023

Beginn:

16 Uhr

Abreise:

Sonntag 26.11.2023 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