

Ich melde mich/uns verbindlich an

Tagungsnummer **23/1020** von **12.10.2023**
bis **15.10.2023**

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
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	91,00€	77,00€
Preiskategorie II Einfache Zimmer, k/w Wasser	77,00€	64,00€
Preiskategorie II Schüler, Azubis, Studenten	62,00€	51,00€
Energiekostenpauschale pro Tag/Person	2,50 €	1,50 €
Tagungsbeitrag einmalig	155€	

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

„Nur jemand, der einmal
entamt war, kann auch
ausbrennen!“

(Pines, Aronson & Kafry, 1985)

„Stress positiv bewältigen“

Spannungen abbauen mit der
Feldenkrais Methode

Ulrike Niethammer

Donnerstag, 12.10. – Sonntag, 15.10.2023



In der Stille und Abgeschlossenheit von Kloster Kirchberg möchte ich Sie einladen, Ihrem Körper und Ihren Bewegungen ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.

Die sanften, kleinen Bewegungen nach Feldenkrais bewirken einen wohltuenden Spannungsausgleich der Muskulatur.

Lasten auf den Schultern verlieren an Gewicht.

Sich aufzurichten fällt zunehmend leichter.

Beide Füße stehen fest verwurzelt auf dem Boden.

Der Blick hebt sich und gleitet über die schöne, weite Landschaft.

Vielleicht sehen Sie die Dinge mit neuen Augen.

Leichtigkeit und Wonne durchströmen den Körper.

Sie atmen auf! Ihr Kopf wird frei!

Sie sind bei sich angekommen und genießen den Augenblick mit allen Sinnen.

„Das Fühlen wird klarer, die Bewegungen erreichen neue Grenzen und das Denken wird weiter.“

Moshe Feldenkrais

Dieser Kurs richtet sich an Mensch, die den Stress des Alltags für einige Tage mit dem Leben im Rhythmus des Klosters eintauschen wollen, um neue Kraft zu schöpfen. Die sanfte Körperarbeit der Feldenkrais Methode reduziert Verspannungen auf ein Minimum. Bewegung wird zum Genuss.

Es fällt zunehmend leichter durch- und aufzuatmen. Spaziergänge in der wunderschönen Landschaft rund um den Kirchberg machen den Kopf wieder frei. Innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein, lassen Sie inne halten und Abstand zu den Anforderungen des Alltags gewinnen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Auf Wunsch der Teilnehmer wird das Thema „Stress“ theoretisch beleuchtet.

Auf Wunsch haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, die Erfahrungen der Gruppenstunden in Einzelarbeit zu vertiefen.

Die Bewegungslektionen sind eingebettet in den Tagesrhythmus des Klosterlebens.

Es bleibt Zeit zum Nachspüren, für Spaziergänge, Rückzug, Stille, für Begegnungen und Besinnung

Bitte bringen Sie eine Decke, warme bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Tagungsleitung:

Ulrike Niethammer ist eine selbständige Physiotherapeutin und Feldenkrais Pädagogin. Fernöstliche Philosophie und Kampfkunst beeinflussen ihre Arbeitsweise
www.kidojoherrenberg.de

Anreise:

Beginn:

Abreise:

Freitag, 12.10.2023

10:15 Uhr

Sonntag, 15.10.2023

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/ oder kann postalisch angefordert werden.

Berneuchener Haus
Kloster Kirchberg
72172 Sulz am Neckar