

**Ich melde mich/uns verbindlich an**  
zur Tagung: **MBSR Kompaktkurs Plus**

Tagungsnummer:.....

vom: bis:

**Ich verlängere meinen Aufenthalt**

vom:.....bis:.....  
Erste Mahlzeit FS ME AE  
Letzte Mahlzeit FS ME AE

**Anschrift**

Vorname, Name:.....

Straße:.....

PLZ, Ort:.....

Telefon/Fax:.....

Mail:.....

**Mit mir kommen:** (bei Kindern bitte Geburtsdatum)

Schüler  Azubi  Student (bitte Geburtsdatum)

**Unterbringung** (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Zimmer mit Dusche/WC/Tel. Kat I EZ DZ  
Zimmer mit Waschbecken Kat II EZ DZ

Wenn die gewünschte Kategorie belegt ist, bin ich einverstanden mit  niederer bzw.  höherer Kategorie  
 Bei großer Nachfrage bin ich mit der Unterbringung im Doppelzimmer einverstanden

**Besondere Anforderungen**

(Behindertenzimmer, überlanges Bett, vegetarisches Essen usw.)

Diät (mit Zuschlag) z. B. Gluten-/Laktose-/Fruktoseintoleranz

Ort Datum Unterschrift

Bitte nehmen Sie mich in den Verteiler des monatlich erscheinenden E-Mail-Newsletter auf.

Das Berneuchener Haus Kloster Kirchberg ist ein Haus der Einkehr, der Begegnung und des Gebets. Unsere Gäste sind zu den Tagzeitengebeten und den Eucharistie-feiern eingeladen. Im Hausprospekt und im Veranstaltungsplan finden Sie weitere Informationen. Beides können Sie bei uns anfordern.

**Berneuchener Haus • Kloster Kirchberg**  
**72172 Sulz**  
**Tel. 07454/883-0 • Fax 07454/883-250**  
**Email: [belegung@klosterkirchberg.de](mailto:belegung@klosterkirchberg.de)**  
**<http://www.klosterkirchberg.de>**

**Kosten der Tagung: MBSR 2019/2020**

| Unterkunft und Verpflegung (Vollpension pro Übernachtung)   | Einzelzimmer | Doppelzimmer pro Person |
|---|--------------|-------------------------|
| <b>Preiskategorie I</b><br>(Dusche/WC/Telefon/Föhn)         | 85,00 €      | 70,00 €                 |
| <b>Preiskategorie II</b><br>(einfache Zimmer k/w Wasser)    | 70,00 €      | 57,00 €                 |
| <b>Preiskategorie II</b><br>Schüler, Azubis, Studenten      | 57,00 €      | 46,00 €                 |
| <b>Tagungsbeitrag einmalig</b><br>für alle 4 Kurse          | 550,00 €     |                         |
| Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen Zuschlag von | 10,00 €      | 10,00 €                 |

**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. 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 Abmeldung oder Nichtteilnahme ohne Abmeldung eine Ausfallgebühr.

# Berneuchener Haus Kloster Kirchberg



## MBSR Kompaktkurs Plus an 4 Wochenenden

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

19/1190

**Samstag 30.11. – Sonntag 01.12. 2019**  
20/0033

**Samstag 25.01. – Sonntag 26.01. 2020**  
20/0034

**Samstag 15.02. – Sonntag 16.02. 2020**  
20/0035

**Samstag 07.03. – Sonntag 08.03. 2020**

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 (B.Sc.), Lehrerin für MBSR und MBCT, Mitglied im MBSR-MBCT Verband Deutschland.

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

Ihre Anreise ist bereits freitags möglich!  
Beginn samstags um 10 Uhr,  
Ende sonntags um 15.30 Uhr

**Preise, Konditionen, Ermäßigungen**

Unsere Preise sind Vollpreispensionen (3 Mahlzeiten). Maßgebend sind unsere Geschäftsbedingungen und die jeweils gültige Preisliste.

Falls Sie Ermäßigung erhalten wollen, geben Sie uns dies bitte mit der Anmeldung bekannt und vergessen Sie nicht den Nachweis!

**Persönliche Angaben** dienen ausschließlich statistischen Zwecken und der Weiterentwicklung des Angebotes und der Qualität unseres Hauses, sie werden nur intern verwendet.

Geburtstag/e: \_\_\_\_\_

Beruf/e: \_\_\_\_\_

**Berneuchener Haus  
Kloster Kirchberg  
72172 Sulz am Neckar**