

## Hotel und Seminarhaus Ländli

Das einmalig gelegene Hotel Ländli auf der Sonnenseite des Ägerisees ist ein bekannter Ort der Begegnung und Erholung. Zimmer unterschiedlicher Komfortstufen, Wellness-Oase (Hallenbad, Whirlpool, Fitnessraum, Sauna, Dampfbad), Spielraum (Tischtennis, Jöggeli-Kasten, Dart) sowie Spazierwege auf dem Gelände und abwechslungsreiches Essen machen den Ländli-Aufenthalt zum Erlebnis.

Unsere Angebote sollen zum Leben und Glauben ermutigen und Menschen in Selbstkompetenz sowie in ihrer sozialen und geistlichen Kompetenz fördern. Sie sind herzlich willkommen bei unseren Seminaren und Retraiten!

Das Hotel Ländli ist ein Betrieb des evangelischen Diakonieverbandes Ländli.

## Ägerital

Das Ägerital bietet eine Vielzahl von Freizeitangeboten. Wunderschöne Sommer- und Winterwanderwege, Schlitten- oder Schifffahrten laden zum Entspannen ein. Sportliche Angebote im Sommer wie Nordic Walking, Biken, Inline-Skaten, Tennis, Vita-Parcours und im Winter Hallentennis oder Squash, Skifahren, Schlitteln, Langlauf oder Schneeschuhlaufen u.v.m. lassen Sie Ihre Muskeln spüren. Für kulturell Interessierte bieten das Ägerital und seine Umgebung das ganze Jahr viele Sehenswürdigkeiten.

## Informationen und Anmeldung

Hotel und Seminarhaus Ländli  
Seminare  
Im Ländli 16, 6315 Oberägeri

Tel. 041 754 91 11, E-Mail: [seminare@laendli.ch](mailto:seminare@laendli.ch)  
Homepage: [www.hotel-laendli.ch/seminare](http://www.hotel-laendli.ch/seminare)

## Tagungsbeitrag und Pensionskosten

Tagungsbeitrag pro Person	CHF	90.00
Tagungspauschale pro Person inkl. Mittagessen	CHF	36.00

## Administrative Bestimmungen

### Anmeldung

Bei Eingang der Anmeldung reservieren wir Ihnen Ihren Platz am gewünschten Anlass. Bei genügender Teilnehmerzahl erhalten Sie 1-2 Wochen vor Beginn eine Reservationsbestätigung mit allen Informationen, Kosten, Anreisemöglichkeiten usw.

### Abmeldung

Bei Abmeldung bis 14 Tage vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben.

Bei Abmeldung 13 – 4 Tage vor Seminarbeginn werden 50% der Gesamtkosten verrechnet.

Ab dem 3. Tag vor Seminarbeginn oder bei Nichterscheinen wird der volle Preis in Rechnung gestellt.

### Auskünfte

Hotel und Seminarhaus Ländli, Tel. 041 754 91 11  
Tel. 041 754 92 14, E-Mail: [seminare@laendli.ch](mailto:seminare@laendli.ch)  
Homepage: [www.hotel-laendli.ch/seminare](http://www.hotel-laendli.ch/seminare)

**LÄNDLI**  
Hotel und Seminarhaus Oberägeri



## Ländli-Tagesseminar

Donnerstag, 19. August 2021

# Besser leben mit der Hochsensibilität

Dirk und Christa Lüling

# Besser leben mit der Hochsensibilität

Hochsensitive Menschen reagieren sehr sensibel auf Sinneseindrücke, Reize und Atmosphären. Die tiefe Verarbeitung dieser Eindrücke kostet sie viel Kraft. Das läuft meist unbewusst ab und kann unversehens zu einer Reizüberflutung und emotionalen Erschöpfung führen.

Erkennen Sie sich selbst darin oder kennen Sie Menschen in Ihrem Umfeld, die so besonders sensibel reagieren? Man schätzt, dass etwa 15-20% der Bevölkerung zu den hochsensitiven Personen (HSP) zu rechnen sind. Nicht wenige davon nehmen als «emotionale Lastenträger» ständig die Nöte ihrer Mitmenschen wahr und leiden unter diesen Lasten.

Diese Themenaspekte werden angesprochen:

- Meine Hochsensibilität verstehen
- Entlastung von Wunden und Lasten der Vergangenheit
- Wie kann ich im Alltag leben, ohne von meinen Eindrücken beherrscht zu werden

Dieser Tag gibt Ihnen Hilfestellung, wie Sie als Christ mit dieser besonderen Begabung umgehen und sie für sich selbst und andere gewinnbringend einsetzen können.

## Leitung

Christa und Dirk Lüling, Mitgründer der christlichen Familienarbeit TEAM.F, sind tätig als Referenten, Seelsorger und Buchautoren. Christa ist eine typische hochsensible Lastenträgerin. Ihre grosse Unterschiedlichkeit fordert sie als Ehepaar immer wieder heraus, was sie an ihren Seminaren für Hochsensible anschaulich vermitteln. Vielen sind sie bekannt durch ihr Buch «Lastentragen – die verkannte Gabe».

## Programm

09.00 Uhr	Welcome-Kaffee
09.30	Begrüssung, Lobpreis
09.50	Die Stärken der Hochsensiblen Was Hochsensibilität bedeutet Formen der Hochsensibilität
11.00	Pause
11.30	Hochsensibel oder verletzt? Verkannt, verletzt, aber wertvoll für Gott Gebetsangebot
12.45	Mittagspause
14.00	Hochsensible in der gemischten Ehe
15.00	Pause
15.30	Themengruppen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Die emotionalen Lastenträger</li><li>• Leben mit einer hochsensiblen Person</li></ul>
16.30	Selbstfürsorge, Lasten loslassen
17.05	Ende

Wir bieten einen Büchertisch an mit ausgewählter Literatur. Auch «nicht-hochsensible» Ehepartner sind willkommen. Sie werden eine eigene Gesprächsgruppe haben. Hilfreich zur Vorbereitung: Lastentragen – die verkannte Gabe von Christa und Dirk Lüling. ISBN978-3935703-87-1

Programmänderungen je nach Schwerpunkten und Bedürfnissen der Teilnehmer vorbehalten!

## Anmeldung

### Ländli-Tagesseminar «Besser leben mit der Hochsensibilität» Donnerstag, 19. August 2021

Herr

Frau

---

Name/Vorname

---

Strasse

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Geburtsdatum

Auf Ihre Anmeldung freuen wir uns:

Telefon: 041 754 91 11

Website: [www.hotel-laendli.ch/seminare](http://www.hotel-laendli.ch/seminare)

E-Mail: [seminare@laendli.ch](mailto:seminare@laendli.ch)

Post: Hotel und Seminarhaus Ländli  
Seminare

Im Ländli 16, 6315 Oberägeri