

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. Das Hotel Ländli ist ein Betrieb der Stiftung Ländli.

Ägerital

Das Ägerital bietet eine Vielzahl von Freizeitangeboten. Wunderschöne Sommer- und Winterwege, Schlitten- oder Schifffahrten laden zum Entspannen ein. Sportliche Angebote im Sommer wie Nordic-Walking, Biken, Inline-Skaten, Tennis, Mini-Golf, Vita-Parcours und im Winter Hallentennis, 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.



Tagungsbeitrag und Pensionskosten

Tagungsbeitrag pro Person CHF 160.00

In den nachstehenden Pensionskosten pro Person sind folgende Leistungen inbegriffen:

2 Tage Vollpension mit: Frühstücksbuffet, 3-Gang-Mittagsmenü und 4-Gang-Abendessen, Wellness-Oase mit: Hallenbad, Whirlpool, Fitness-Geräte, Sauna, Dampfbad, Parkplatz, WLAN, exkl. Kurtaxe

Einzelzimmer Economy (ohne WC/DU) CHF 328.00

Einzelzimmer Standard (mit WC/DU) CHF 368.00

Einzelzimmer Supérieur (mit WC/DU) CHF 388.00

Doppelzimmer Standard (mit WC/DU) CHF 297.00

Doppelzimmer Supérieur (mit WC/DU) CHF 307.00

Zuschlag für Diäten: CHF 5.00 / Hauptmahlzeit

Unsere Seminarangebote sind Arrangements. Anpassungen und Verlängerungen sind zum üblichen Pensionspreis möglich.

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.

Hotel und Seminarhaus Ländli

Seminare, Im Ländli 16, 6315 Oberägeri

+41 (0)41 754 91 11

www.hotel-laendli.ch/seminare

HOTEL
LÄNDLI

Ferien & Seminare

SEMINARE

SPIRITUALITÄT
WEITERBILDUNG
KIRCHENFESTE

Ländli-Seminar

20. - 22. November 2026

Toxische Beziehungen
verstehen - Selbstfürsorge lernen

Petra Koopman

Toxische Beziehungen - Selbstfürsorge lernen

Betroffene von toxischen Beziehungen sind oftmals nur noch ein Schatten ihrer Selbst. Die Beziehung saugt die ganze Energie auf und alle Bereiche des Lebens stehen unter Druck. Verwirrung und Chaos sind an der Tagesordnung. Der Stresslevel schiesst immer wieder hoch hinaus. Grenzen werden verletzt und Scham, Erschöpfung und soziale Isolation sind die Folgen. Berufliche Misserfolge, Depression und Ängste kommen häufig hinzu. Betroffene sehnen sich nach Ruhe und Frieden.

Dieses Seminar wird helfen, die Dynamik einer toxischen Beziehung zu verstehen und die Notwendigkeit gesunde Grenzen zu setzen. Zudem werden Ideen zur Selbstfürsorge erarbeitet.

Leitung

Petra Koopman, ist gelernte Prädikantin und hat sich in den USA zum Thema Narzissmus weitergebildet. Mit Gottes Hilfe hat sie viele Stürme im Leben durchgestanden. Sie arbeitet als Seelsorgerin und ist Teil des Teams «Pastorale Dienste» im Hotel und Seminarhaus Ländli.

Programm

Freitag

ab 14.30	Anreise – Zimmerbezug
18.00	Abendessen
19.30	Herzlich Willkommen! Was ist Narzissmus? (Teil 1)

Samstag

ab 07.30	Frühstücksbuffet
09.30	Was ist Narzissmus? (Teil 2)
11.00	Leben zwischen Hoffnung und Potenzial
12.00	Mittagessen
14.00	Gesunde Grenzen setzen, wie das? (Teil 1)
16.00	Gesunde Grenzen setzen, wie das? (Teil 2)
18.00	Abendessen
19.30	Umgang mit Triggern

Sonntag

ab 07.30	Frühstücksbuffet
09.30	Umgang mit Hoovers
12.00	Mittagessen
13.15	Selbstfürsorge gestalten
14.30	Rückblick, Innehalten, Ausblick
15.00	Abschluss

Programmänderungen aufgrund spezifischer Teilnehmerwünsche bleiben vorbehalten.

Anmeldung

Seminar «Toxische Beziehungen»
20. - 22. November 2026

☐ Herr ☐ Frau

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Bemerkungen

Bitte beachten Sie, dass bei Verlängerung des Aufenthalts die üblichen Pensionspreise gelten.

- ☐ Einzelzimmer Economy (ohne WC/Dusche)
- ☐ Einzelzimmer Standard (mit WC/Dusche)
- ☐ Einzelzimmer Supérieur (mit WC/Dusche)
- ☐ Doppelzimmer Standard (mit WC/Dusche)
- ☐ Doppelzimmer Supérieur (mit WC/Dusche)

Auf Ihre Anmeldung freuen wir uns!