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 332.00
Einzelzimmer Standard (mit WC/DU)	CHF 372.00
Einzelzimmer Supérieur (mit WC/DU)	CHF 392.00
Doppelzimmer Standard (mit WC/DU)	CHF 300.00
Doppelzimmer Supérieur (mit WC/DU)	CHF 310.00

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

26. - 28. Februar 2027

Toxische Beziehungen

verstehen - Selbstfürsorge lernen

Petra Koopman

Toxische Beziehungen - Selbstfürsorge lernen

Eine toxische Beziehung wirkt wie ein Sog, ist extrem erschöpfend und entwürdigend und im Umfeld zeigt sich viel Unverständnis. Betroffene von toxischen Beziehungen sind oftmals nur noch ein Schatten ihrer Selbst und fühlen sich einsam. Die Beziehung saugt die ganze Energie 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 Dynamiken einer toxischen Beziehung zu verstehen und die Notwendigkeit gesunde Grenzen zu setzen. Zudem werden Ideen zur Selbstfürsorge erarbeitet.

Wir bieten einen sicheren Raum für betroffene Frauen, die verstehen wollen, was sie durchmachen oder erlebt haben.

Leitung

Petra Koopman ist Pastorin im Hotel und Seminarhotel Ländli. Sie ist selbst Betroffene und hat sich zum Thema Narzissmus weitergebildet.

Programm

Freitag

ab 14.30	Check-in, Zimmerbezug
18.00	Abendessen
19.30	Herzlich Willkommen! Die Traumabindung

Samstag

ab 07.30	Frühstücksbuffet
09.30	Was ist Narzissmus?
11.00	Zwischen Hoffnung und Realität
12.00	Mittagessen
14.00	Wenn Grenzen überschritten werde
18.00	Abendessen
20.00	Selbstfürsorge

Sonntag

ab 07.30	Frühstücksbuffet
10.00	Gesunde Grenzen setzen
12.00	Mittagessen
14.00	Selbstfürsorge im Alltag
14.30	Rückblick, Innehalten, Ausblick
15.30	Abschluss

Programmänderungen aufgrund spezifischer Teilnehmerwünsche bleiben vorbehalten.

Anmeldung

Seminar «Toxische Beziehungen»
26. - 28. Februar 2027

❒ 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!