

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 der Stiftung 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, 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.

Informationen und Anmeldung

Hotel und Seminarhaus Ländli
Seminare
Im Ländli 16, 6315 Oberägeri

Tel. 041 754 91 11, E-Mail: seminare@laendli.ch
Homepage: www.hotel-laendli.ch/seminare

Tagungsbeitrag und Pensionskosten

Tagungsbeitrag	CHF 210.00
- für Ehepaare	CHF 315.00

In den nachstehend genannten Pensionskosten pro Person sind folgende Leistungen inbegriffen:

2 Tage Vollpension mit: Frühstücksbuffet, Mittagsmenü und 4-Gang-Abendessen

Benutzung der Wellness-Oase mit: Hallenbad, Whirlpool, Fitness-Geräten, Sauna, Dampfbad

Einzelzimmer ohne WC/Dusche CHF 282.00

Einzelzimmer mit WC/Dusche CHF 342.00

Doppelzimmer mit WC/Dusche CHF 272.00

Zuschlag für Diäten: CHF 5.00 pro Hauptmahlzeit.

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
Homepage: www.hotel-laendli.ch/seminare

LANDLI

Hotel und Seminarhaus Oberägeri



Spiritualität



Erholung



Weiterbildung

Ländli-Seminar

30. September bis 02. Oktober 2022

**Mit AD(H)S
ein erfülltes Leben führen**

Joachim Kristahn
Andrea Welzenbach

Mit AD(H)S ein erfülltes Leben führen

Erwachsene mit AD(H)S haben grossartige Stärken. Dennoch haben viele eine lange Leidensgeschichte hinter sich. Nicht selten waren sie als Kleinkind übermässig aktiv. In der Schule entwickelten sie zunehmend eine unaufmerksame Seite, während sich die motorische Unruhe eher zu einer inneren Rastlosigkeit wandelte.

Berufliche und private Misserfolge kommen häufig hinzu sowie Depressionen, Ängste, Süchte oder soziale Auffälligkeiten.

Tatsächlich funktioniert ein AD(H)S-Gehirn - neurobiologisch betrachtet - in einigen Bereichen anders. Wenn wir dies beachten, dann ergeben sich neue Möglichkeiten - beruflich und auch privat.

Wesentliche Fragen im Seminar sind:

- Wie kann ich Stress und Stimmungsschwankungen selbst regulieren?
- Wie Zeit- und Alltagsprobleme besser managen?
- Wie meine Ressourcen und Stärken erkennen?
- Wie mit dem inneren Schmerz umgehen?
- Und wie unsere Ehe stärken?

Dieses Seminar ist für Sie, wenn:

- Sie selbst betroffen sind.
- Sie Angehöriger oder Ehepartner einer betroffenen Person sind und AD(H)S besser verstehen sowie effektiver unterstützen möchten.
- Sie Helfer oder Berater sind, sich informieren und mit Betroffenen trainieren wollen.

Leitung

Joachim Kristahn, ist Diplompsychologe und Christlicher Therapeut der IGNIS Akademie in Deutschland, wo er fast 30 Jahre leitend tätig war, jetzt mit eigener Praxis im aktiven Ruhestand.

Andrea Welzenbach, Christliche Beraterin (IGNIS), AD(H)S-Coach und Traumaberaterin mit eigener Praxis in Würzburg, Deutschland.

Programm

Freitag

14.30 Uhr Anreise - Zimmerbezug
18.00 Abendessen
19.30 Begrüssung, Einstieg ins Thema: fachliche Entwicklungen, wissenschaftlicher Stand, persönliche Fragen der Teilnehmenden

Samstag

ab 07.30 Frühstücksbuffet
09.00 Stressmanagement und Stimmungsregulation bei AD(H)S
12.00 Mittagessen
Freizeit, Wellness-Oase, Kurzberatung bei Referenten
15.00 Ressourcen/Stärken erkennen und gezielt nutzen, eine persönliche Schatzkiste anfertigen, Besonderheiten des AD(H)S-Gehirns nutzen
18.00 Abendessen
19.30 Zeitmanagement, Problemlösestrategien, Umgang mit dem inneren Schmerz

Sonntag

ab 07.30 Frühstücksbuffet
09.00 Zeitmanagement II, AD(H)S in der Ehe - was sie gefährdet und was sie stärkt
12.00 Mittagessen
13.30 Problemlösestrategien II, Rückblick, Innehalten, Ausblick
15.00 Abschluss

Dieses Seminar kann unabhängig oder ergänzend zum Seminar «Auch Du hast eine Heilige Seele!» besucht werden.

Programmänderungen je nach Schwerpunkten und Bedürfnissen der Teilnehmer vorbehalten!

Anmeldung

Ländli-Seminar

**Mit AD(H)S ein erfülltes Leben führen
vom 30. September bis 02. Oktober 2022**

Herr

Frau

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Bemerkungen

Bitte reservieren Sie:

- Einzelzimmer ohne WC/Dusche
- Einzelzimmer mit WC/Dusche
- Doppelzimmer mit WC/Dusche
- Ich/wir melden uns für ein Kurzgespräch an

Auf Ihre Anmeldung freuen wir uns:

Telefon: 041 754 91 11

Website: www.hotel-laendli.ch/seminare

E-Mail: seminare@laendli.ch

Post: Hotel und Seminarhaus Ländli
Seminare

Im Ländli 16, 6315 Oberägeri