

## Zentrum Ländli

Das einmalig gelegene Zentrum 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), Ländli-Shop 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 Zentrum Ländli ist ein Zweig des evangelischen Diakonieverbandes Ländli. Rund 100 Schwestern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für das Wohl unserer Gäste besorgt.

## 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-Parcour 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

Zentrum Ländli  
Seminare/Tagungen  
CH-6315 Oberägeri

Tel. +41 (0)41 754 92 14, Fax +41 (0)41 754 92 13  
E-Mail: [seminare@laendli.ch](mailto:seminare@laendli.ch)  
Homepage: [www.zentrum-laendli.ch](http://www.zentrum-laendli.ch)

## 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, 4-Gang-Mittagessen und 4-Gang-Abendessen

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

Einzelzimmer ohne WC/Dusche  
im Haus Tanneck CHF 204.00  
Einzelzimmer ohne WC/Dusche CHF 212.00  
Einzelzimmer mit WC/Dusche CHF 306.00  
Doppelzimmer ohne WC/Dusche  
im Haus Tanneck CHF 160.00  
Doppelzimmer ohne WC/Dusche CHF 166.00  
Doppelzimmer mit WC/Dusche CHF 246.00

## Administrative Bestimmungen

### Anmeldung

Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung eine Bestätigung und kurz vor Beginn des Seminars oder der Retraite eine Reservationsbestätigung mit weiteren Informationen mit Preisen, 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

Zentrum Ländli, Seminare, Tel. +41 (0)41 754 92 14



## Ländli-Seminar

17. bis 19. August 2018

## Hochsensibilität

Die verkannte Gabe

Christa und Dirk Lüling

LÄNDLI

# Hochsensibilität

## Die verkannte Gabe

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

Dieses Wochenende 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» (Asaph Verlag).

## Programm

### Freitag

ab 13 Uhr Anreise – Zimmerbezug  
18.00 Abendessen  
19.30 Herzlich willkommen!  
19.45 Hochsensibilität verstehen  
«Hardware und Software» unterscheiden, unterschiedliche Ausprägungen kennenlernen

### Samstag

ab 07.30 Frühstücksbuffet  
09.30 Wie sehen mich die anderen?  
Wie sieht mich Gott?  
Heilung für Wunden der Vergangenheit  
12.00 Mittagessen  
Nachmittag Wellness für Seele, Körper und Geist (freies Programm)  
14.30 Angebot für Gebet und Gespräche  
16.00 Herausforderung in Beziehungen mit Nicht-Hochsensiblen (Ehe und Freundschaft)  
17.15 Workshops für Hochsensible und Nicht-Hochsensible  
18.30 Abendessen  
20.00 Falsches Lastentragen erkennen und ablegen

### Sonntag

ab 07.30 Frühstücksbuffet  
09.30 Überlebenshilfen für den Alltag  
- Meine Wahrnehmung begrenzen  
- Mein Ort der Geborgenheit  
12.00 Mittagessen  
13.15 Wie geht es für mich weiter?  
14.30 Abschluss

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-Seminar  
Hochsensibilität - Die verkannte Gabe  
vom 17. bis 19. August 2018**

Frau  Herr

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
Strasse

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

Bitte reservieren Sie:

- Einzelzimmer ohne WC/Dusche im Tanneck
- Einzelzimmer ohne WC/Dusche
- Einzelzimmer mit WC/Dusche
- Doppelzimmer ohne WC/Dusche im Tanneck
- Doppelzimmer ohne WC/Dusche
- Doppelzimmer mit WC/Dusche

Auf Ihre Anmeldungen freuen wir uns:

Telefon: +41 (0)41 754 92 14

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

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

Post: Zentrum Ländli, Seminare, 6315 Oberägeri