

## 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](mailto:seminare@laendli.ch)  
Homepage: [www.hotel-laendli.ch/seminare](http://www.hotel-laendli.ch/seminare)

## Tagungsbeitrag und Pensionskosten

Tagungsbeitrag CHF 380.00  
In den nachstehend genannten Pensionskosten pro Person sind folgende Leistungen inbegriffen:

4 Tage Halbpension mit: Frühstücksbuffet, und 4-Gang-Abendessen

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

Einzelzimmer ohne WC/Dusche	CHF 504.00
Einzelzimmer mit WC/Dusche	CHF 624.00
Doppelzimmer mit WC/Dusche	CHF 480.00

Zusätzliches Mittagessen	CHF 20.00
Lunchpaket	CHF 15.00

Zuschlag für Diäten: CHF 5.00 pro Hauptmahlzeit.

*Dieses Angebot wird von verschiedenen Krankenkassen unterstützt.  
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach den Möglichkeiten.*

## 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  
E-Mail: [seminare@laendli.ch](mailto:seminare@laendli.ch)  
Homepage: [www.hotel-laendli.ch/seminare](http://www.hotel-laendli.ch/seminare)

**LANDLI**

Hotel und Seminarhaus Oberägeri



**Spiritualität**



**Erholung**



**Weiterbildung**

**Fit-Woche**

17. - 21. Juli 2023

**Sich selber  
Vor-Sorge tragen!**

Franziska Stauffer  
Anna Stauffer

# Sich selber Vor-Sorge tragen!

## Sportwoche für Sportbegeisterte und Sportmuffel

Lust und Freude erleben durch körperliche Fitness.  
In dieser Woche können Sie unter fachkundiger  
Anleitung jeden Tag zwei Sportarten und eine Ent-  
spannungstechnik kennenlernen und ausprobieren.  
Finden Sie die Sportart, die Ihnen wirklich Freude  
bereitet.

Stellen Sie Ihr eigenes Wochenprogramm zusammen.  
Bewegungsangebote, die Freude auslösen und  
immermal wieder auch etwas zur Entspannung  
werden täglich im Angebot sein.

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| Bewegungsangebote: | Entspannungsangebote:     |
| • swem Trampolin   | • Entspannung n. Jacobson |
| • Nordic Walking   | • BALLance Dr. T. Kühne   |
| • Aqua fit         | • Atemübungen             |
| • Rückenturnen     | • im Wasser               |
| • Pilates          | • Dehnen                  |
| • Theraband        | • Mobilisieren            |
| • Overball         | • Achtsamkeit             |
| • Stand Up Paddle  | • Igelball-Massage        |
| • Wandern          | • Massage                 |
| • Velofahren       |                           |

Abgerundet wird jeder Tag mit einem Kurzinput zum  
Thema «Sich selber Vor-Sorge tragen».

### Leitung

Franziska Stauffer, ist dipl. Physiotherapeutin und  
Begleiterin für Persönlichkeitsentwicklung und So-  
zialkompetenz (ICL), Trainerin, Dozentin und Ge-  
schäftsführerin der swinging emotion GmbH. Ihre  
Leidenschaft ist Menschen ganzheitlich in gesundes  
Leben und Bewegen zu begleiten.

## Programm

### Montag

- ab 14.30 Uhr Anreise – Zimmerbezug  
15.30 Herzlich willkommen!  
Einander kennen lernen  
16.00 Erste Sporteinheit  
18.30 Abendessen  
20.00 Erste Entspannungseinheit

### Dienstag - Donnerstag

- ab 07.30 Frühstücksbuffet  
10.00 Sporteinheit und Entspannung  
14.00 Sporteinheit oder freies  
Nachmittagsprogramm  
18.30 Abendessen  
20.00 Freie Zeit, fakultative Angebote:  
Input, Film, Spielen, Gespräche  
oder weitere Bewegungs- und  
Entspannungstechniken

### Freitag

- ab 07.30 Frühstücksbuffet  
10.00 Sporteinheit und Entspannung  
13.00 Abschluss und Auswertung

Während den Bewegungseinheiten wird bei Bedarf  
eine Kinderbetreuung angeboten.

Programmänderungen aufgrund spezifischer Teilnehmer-  
wünsche und Wetterlage bleiben vorbehalten.

## Anmeldung

### Fit-Woche «Sich selber Vor-Sorge tragen!»

vom 17. - 21. Juli 2023

Herr  Frau

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

\_\_\_\_\_  
Strasse

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

\_\_\_\_\_  
Telefon

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

\_\_\_\_\_  
Geburtsdaten

\_\_\_\_\_  
Bemerkungen

Bitte reservieren Sie:

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

mit Kinderbetreuung

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  
Im Ländli 16, 6315 Oberägeri