

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
Homepage: www.zentrum-laendli.ch

Tagungsbeitrag und Pensionskosten

Tagungsbeitrag CHF 160.00
- für Ehepaare CHF 240.00

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 192.00
Doppelzimmer ohne WC/Dusche CHF 196.00
Doppelzimmer mit WC/Dusche CHF 294.00

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

12. bis 14. Mai 2017

Biblische Ernährung

Biblische Ess- und Bewegungskultur

Ralph Zeindler
Wissenschaftliches Trainings-
und Ernährungscoaching

LÄNDLI

Biblische Ernährung

Biblische Ess- und Bewegungskultur

Erfahren Sie an diesem Seminar, wie Sie durch eine ausgewogene Ernährung auf biblischer Basis den Stoffwechsel aktivieren, was sich nicht nur in einer allfälligen Gewichtsreduktion, sondern vor allem auch in neu gewonnener Lebensenergie messen lässt.

Viele Menschen wollen abnehmen. Stehen aber vor der Herausforderung, dass sie schon vieles ausprobiert haben und nichts langfristig funktioniert hat. Man ist frustriert, weil man nicht weiss, nach welcher «Methode» es nun gelingen kann. Lernen Sie, wie abnehmen durch eine professionelle Stoffwechselaktivierung nach dem Wort Gottes und einigen biologischen Naturgesetzmässigkeiten erfolgen kann.

Dieses Seminar wird Ihnen helfen, diese Zusammenhänge zu verstehen und im Alltag umzusetzen. Einfach, verständlich und mit alltagstauglichen Tipps und Tricks.

Leitung

Ralph Zeindler, absolvierte eine Personal Trainer-Ausbildung in Ernährungs- und Trainingswissenschaft. Durch seine erfolgreiche Selbständigkeit war er jedoch fett und träge geworden und war mit 32 Jahren rund 132 kg schwer. Durch seinen neu gefundenen Glauben hat sich sein Leben auf der ganzen Linie verändert. In Zusammenarbeit mit zahlreichen Personen entwickelte er ein biblisch gerechtes Ernährungs- und Bewegungskonzept für seinen Alltag und reduzierte sein Gewicht bis auf 85 kg. Er bietet heute Seminare und Coachings für Gruppen und Einzelpersonen an. Dieses Konzept ist so alltagstauglich, natürlich und nachhaltig, dass heute immer mehr Ärzte ihre Patienten zu ihm schicken.

Programm

Freitag

- ab 14 Uhr Anreise – Zimmerbezug
- 18.00 Abendessen
- 19.30 Herzlich willkommen!
Einander kennen lernen
Wünsche und Erwartungen sammeln und Ziele definieren
- 20.00 Einstieg, der Mensch als Einheit mit Körper, Seele und Geist

Samstag

- ab 8 Uhr Frühstücksbuffet
- 09.30 Sportliches Bewegungsprogramm
- 10.45 Bewegung und Stoffwechsel
- 12.15 Mittagessen
- 14.00 Zusammensetzung unserer Nahrung
- 16.30 Unreine und reine Nahrungsmittel?
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Körperzusammensetzung/Bio Analyse
Stoffwechselaktivierung

Sonntag

- ab 8 Uhr Frühstücksbuffet
- 09.30 Bewegung im Alltag
- 10.00 Praktische Umsetzung
- 12.00 Mittagessen
- 13.30 Die Seele und ihre Mankos
- 14.30 Abschlussrunde
- 15.30 Abreise

Programmänderungen aufgrund spezifischer Teilnehmerwünsche bleiben vorbehalten.

Anmeldung

Ländli-Seminar Biblische Ernährung vom 12. bis 14. Mai 2017

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

E-Mail: seminare@zentrum-laendli.ch

Post: Zentrum Ländli, Seminare, 6315 Oberägeri