



## ESSENTIAL

Sabbat gemeinsam erfahren



**Datum: Fr 28. – So 30. Juni 2024**

Sabbat. Ein Wort, das Grosses verspricht. Aber wie lebt man den Sabbat in einer Welt, die uns mit so vielen und nie endenden Aufgaben eindeckt? Wie kann es gelingen, mitten im ausgefüllten Alltag richtig abzuschalten? Und was ist denn überhaupt Gottes Idee zum Sabbat? Wie können wir Gottes Idee heute in unser Leben integrieren?

In vier Seminareinheiten machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach Antworten und tauchen ein in ein göttliches Prinzip, das viel grösser gedacht ist und uns auch heute noch zu einer gesunden Work-Life-Balance verhelfen möchte.

Daneben haben wir viel Zeit für Austausch, Entspannung (am See, in der schönen Landschaft und in der hoteleigenen Wellness-Anlage) und lassen uns kulinarisch verwöhnen.

Ob allein, in Begleitung einer Freundin oder gemeinsam mit deiner Kleingruppe – du bist herzlich willkommen!

### Seminarleitung

Janine Oesch ist verheiratet mit Jonas und gemeinsam haben sie vier Kinder im schulpflichtigen Alter. Ruhe muss sie sich im lauten Alltag immer wieder bewusst erkämpfen. Mit ihrer Familie wohnt sie bei Luzern und engagiert sich dort in der Reformierten Kirche. Janine arbeitet als psychosoziale Beraterin mit Schwerpunkt Seelsorge und liebt es, Frauen auf ihrem Lebensweg zu begleiten.



## Programm

### Freitag

ab 14:30	Anreise – Zimmerbezug / Zeit zur freien Verfügung / Wellness
17:00	Kurzes Kennenlernen und Begrüssungsdrink
18:00	Abendessen
20:00	Session 1

### Samstag

07:30	Morgenschwimmen für Mutige
ab 07:30	Frühstücksbuffet
9:15	Bibelzeit
10:00	Session 2
	Nachmittag zur freien Verfügung mit optionalen Angeboten
18:00	Abendessen
20:00	Session 3

### Sonntag

07:30	Morgenschwimmen für Mutige
ab 07:30	Frühstücksbuffet
9:15	Bibelzeit
10:00	Session 4
12:00	Abschied & Schluss

## Kosten

Es gelten die Zimmerpreise vom Hotel Ländli (Voll- oder Halbpension nach Wahl zuzüglich CHF 75.- Seminarkosten).

## Information & Anmeldung

Hotel und Seminarhaus Ländli  
 Im Ländli 16  
 6315 Oberägeri  
 Telefon 041 754 91 11  
[info@hotel-laendli.ch](mailto:info@hotel-laendli.ch)  
[www.hotel-laendli.ch](http://www.hotel-laendli.ch)

Für Fragen zu den Seminarinhalten und zum Programm wende dich bitte direkt an die Seminarleiterin:  
[j.oesch@blb.ch](mailto:j.oesch@blb.ch)