

Im Hotel Sunnehüsi können Sie sich entspannen, loslassen und sich wohlfühlen.

Wir heissen Sie herzlich willkommen und wünschen Ihnen einen gesegneten Aufenthalt.



Anmeldung:

Hotel Sunnehüsi
Alte Gasse 10
3704 Krattigen

Tel.: 033 650 78 78
info@sunnehuesi.ch
www.sunnehuesi.ch

Folge uns auf



Evangelisches
Gemeinschaftswerk



Am Morgen stimmen wir uns mit lockernden und anregenden Übungen auf einen guten Tag ein. Wir stärken den Rücken, die Körpermitte und bauen unsere Körperhaltung auf, sodass wir uns innerlich aufrichten können.

Mit Übungen für unsere Sinnesorgane unterstützen wir unsere Sinnesfunktionen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten).

Wir schaffen im Körper gute Voraussetzungen, damit sich der Atem frei, tief und weit in uns ausdehnen kann.

Am Abend entspannen wir mit sanften Übungen, die uns zur inneren Ruhe, Gelassenheit und Konzentration führen. Damit unterstützen wir unser inneres Gleichgewicht und erfahren die Wohltat des rhythmisch ruhigen und langen Atems.

Wir stimmen uns auf die wohltuende, erholsame und stärkende Nachtruhe ein.

Mit Humor und Leichtigkeit lässt sich in den Übungen stets etwas entdecken, das uns freudvoll überraschen kann.

Die Leiterinnen:



Carmen Siegrist
Vogesenstrasse 43
4056 Basel
061 383 22 00
siegrist.atem@mac.com

Dipl. Atemlehrerin,
Atemtherapeutin



Maya Maag
Methode Wolf
Bülstr. 5
8934 Knonau
079 354 84 36

Atemtherapeutin

Hotel
Sunnehüsi
3704 Krattigen



Atmen - Bewegen - Entspannen Methode Klara Wolf

27. September - 3. Oktober 2026

mit Carmen Siegrist,
Maya Maag

Anreise Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf
Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen

Seminarstart Begrüssungsrunde um 17.00 Uhr
Zimmerbezug ab 15.00 Uhr möglich

Seminarende nach dem Mittagessen
Zimmerabgabe bis 10.00 Uhr

Tagesablauf 08.00 Uhr Atem- u. Bewegungstraining
09.00 Uhr Frühstück
12.15 Uhr Mittagessen
17.00 Uhr Atem- u. Bewegungstraining
18.15 Uhr angebotene Andacht
18.30 Uhr Nachtessen

Anmeldeschluss 10. September 2026

Teilnehmer mind. 11 , max. 16

Rückfragen Die Seminarleiterinnen geben Ihnen gerne weitere Auskünfte zum Seminar.

Bekleidung Bequeme Bekleidung, weiche Gymnastikschuhe oder Sportsocken.

Kosten Seminar: CHF 150.00 alle Trainings, in bar
Zimmer pro Nacht: (inkl. VP + MWST, exkl. Kurtaxe)
EZ/WC/DU CHF 136
EZ/WC/DU/Seesicht CHF 146
EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 154
DZ/WC/DU/Seesicht CHF 262
DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 278