

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



Wir stimmen uns morgens mit lockernden und anregenden Übungen auf den neuen Tag ein.

Wir üben den richtigen Haltungsaufbau und gewinnen innere und äussere Stabilität. Damit sich eine ergiebige Atembewegung einstellen kann, machen wir den Brustkorb beweglich, kräftigen das Zwerchfell und alle anderen an der Atmung beteiligten Muskeln. Ein natürlicher, voller und kräftiger Atem ist zentral für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden. Wir verbessern unsere Sinneswahrnehmungen und lassen Lebensfreude und Leichtigkeit aufkommen.

Am Abend schenken wir unserem Körper Erholung durch ausgleichende und entspannende Übungen. Ruhe und inneres Gleichgewicht breitet sich in uns aus.

Ergänzend zu den Morgen- und Abendstunden steht Ihnen ein wohltuendes Massageangebot zur Verfügung.

Durch die Woche begleiten Sie:



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



Helena Keel
Dipl. Atempädagogin
Methode Klara Wolf
Stöckliackerweg 67
4800 Zofingen
077 442 65 17

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 2. Januar 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



Atemwoche -
Dem Alltäglichen Entfliehen
und neue Kräfte schöpfen
11. - 17. Januar 2026
mit Maya Maag,
Helena Keel