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











Atemwoche Dem Alltäglichen Entfliehen
und neue Kräfte schöpfen

11. - 17. Januar 2026

mit Maya Maag, Helena Keel 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.

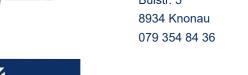
Am Abend schenken wir unserem Körper Erholung durch ausgleichende und entspannende Übungen. Ruhe und inneres Gleichgewicht breitet sich in uns aus.

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

Durch die Woche begleiten Sie:



Maya Maag
Atemtherapeutin,
Dipl. Atempädagogin
Methode Wolf
Bülstr. 5
Stöckliackerweg 67
8934 Knonau
4800 Zofingen
079 354 84 36
077 442 65 17



Anreise Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61

bis Krattigen Dorf

Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen

Seminarstart Begrüssungrunde 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 Gymnastik-

schuhe oder Sportsocken.

Kosten Seminar: CHF 150.00 alle Trainings, in bar

DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon

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

CHF 278