

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



Hotel Sunnehüsi
3704 Krattigen



Atmen - Bewegen - Entspannen Methode Klara Wolf

19. - 25. April 2026

mit Ursula Eiermann,
Marianne Kilchenmann

Wir stimmen uns am Morgen mit leichten, lockernden Übungen in den Tag ein. Die Übungen regen die Atmung an, aktivieren den Kreislauf und die Verdauung, stimulieren die Hormondrüsen und laden das Nervensystem auf.

Am Abend stabilisieren ruhige, dehnend-schwingende und kräftigende Bewegungen das innere Gleichgewicht. Ausserdem werden therapeutische Übungen für den Rücken, das Herz und die Bauch- und Beckenorgane in die Stunde integriert.

Erleben und geniessen Sie ein nachhaltiges Körpertraining ohne Überforderung oder Leistungsdruck.

Die Leiterinnen:



Marianne Kilchenmann

Napfstrasse 55
3550 Langnau i.E.
079 456 74 34
makisola3550@gmail.com



Ursula Eiermann
Atempraxis Eiermann
Bleicherstrasse 1
6003 Luzern

079 778 00 43
info@atempraxis-eiermann.ch
www.atempraxis-eiermann.ch

Bewegungspädagoginnen/-therapeutinnen,
Methode Klara Wolf

Internationaler Fachverband für
Integrale Atem- und Bewegungsschulung (IAB)
Methode Klara Wolf

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
Morgen- und Abendstunden	Marianne Kilchenmann
Behandlungen & Einzelstunden	Ursula Eiermann Auf Wunsch kann das Training ergänzt werden durch Einzelstunden & Behandlungen über den Rücken. CHF 45.- / 30 Minuten

Anmeldeschluss 1. April 2026

Teilnehmer mind. 11 , max. 16

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