

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

 vcf HOTELS
Verband Christlicher Hotels

Angst blockiert uns und schnürt uns vom Leben und den Menschen ab. Mut öffnet uns neue Wege und gibt uns die Schlüssel zu Liebe und Leben zurück in unsere Hände. Gerade in Zeiten von Krisen und Kriege sind Angst und Mut umso relevantere Themen für uns.

An diesem packenden Wochenende erhältst du in zwei Fachvorträgen (Angst und Mut) tiefe Einblicke aus wissenschaftlicher Forschung, alltagstauglicher Praxis und der Theologie. Anschliessend vertiefen wir praktisch und interaktiv Angst und Mut in Selbstreflexion und Gruppenarbeit.

Auf folgende Höhepunkte darfst du dich freuen:

- Packende Darstellung von Angst und Mut anhand von bildhaften Vorträgen
- Persönliche Geschichten aus dem Leben
- Bezug zum jüdisch-christlichen Weltbild und dem Glauben
- Vertiefungssequenzen bieten die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich und sein Leben zu reflektieren
- Persönliche Ängste erkennen und überwinden
- Weniger Angst, mehr Mut

Ein Wochenende, das dich weiterbringt und dir helfen kann, Ängste durch Mut zu überwinden.

Leitung:

Simon Grunder



Masterstudium in Philosophie, Spanisch und Wirtschaft an der Universität Lausanne. Verheiratet mit Angelina, eine Tochter, Kommunikationsleiter, Rhetorik- und Medientrainer, Vortragsredner, und freischaffender Dokumentarfilmer und Coach. Simon gibt Fachvorträge über folgendes Netzwerk:

www.graciouscreation.ch.

Für Fragen und weitere Infos melde dich bei Angelina Grunder, Leiterin GRACIOUS CREATION:

Mail: angelina.grunder@graciouscreation.ch

Natel: 079 529 11 76

Anreise

Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf

Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen

Kursstart

Samstag, mit dem Fachvortrag um 9.00 Uhr
Zimmerbezug ab 15.00 Uhr, Anreise am Vortag wünschenswert

Abschluss

Sonntag, um 16.00 Uhr
Zimmerabgabe bis 10.00 Uhr

Tagesablauf

Samstag:

09.00 - 11:45 Uhr Kursorganisation und
Fachvortrag Angst

12.00 - 13.00 Uhr Mittagessen

13:15 - 16.00 Uhr Vertiefungssequenz Angst

16:00 - 18:00 Uhr freie Zeit

18.00 - 18.45 Uhr Nachtessen

19.00 - 21.00 Uhr Vertiefungssequenz

Sonntag:

08.00 - 09.00 Uhr Frühstück

09.15 - 11.45 Uhr Fachvortrag Mut

12.00 - 13.00 Uhr Mittagessen

13:15 - 16.00 Uhr Vertiefungssequenz Mut
und Kursabschluss

Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden

Kosten

CHF 200.00 inkl. Kursmaterial (Handout)
In bar an die Kursleitung bei Kursstart.

Zimmer pro Nacht: (inkl. VP + MWST, exkl. Kurtaxe)

EZ/WC/DU CHF 142

EZ/WC/DU/Seesicht CHF 152

EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 160

DZ/WC/DU/Seesicht CHF 274

DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 290

Angst versus Mut

Fachvorträge mit Vertiefungssequenzen

21. - 22. November 2026

mit Simon Grunder

