

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](mailto:info@sunnehuesi.ch)  
[www.sunnehuesi.ch](http://www.sunnehuesi.ch)

Folge uns auf



Evangelisches  
Gemeinschaftswerk



**Angst versus Mut**  
Fachvorträge mit Vertiefungssequenzen  
21. - 22. November 2026  
mit Simon Grunder

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 Kriegen 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](http://www.graciouscreation.ch).

Für Fragen und weitere Infos melde dich bei Angelina Grunder, Leiterin GRACIOUS CREATION:  
Mail: [angelina.grunder@graciouscreation.ch](mailto:angelina.grunder@graciouscreation.ch)  
Natal: 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 Nachessen  
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