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

rcH HOTELS Verband Christlicher Hotels

Hotel Sunnehüsi 3704 Krattigen



# Atmen - Bewegen - Entspannen

## Methode Klara Wolf

4. - 10. April 2027

mit Maya Maag,
Ursula Kaufmann

Wir stimmen uns morgens mit lockernden und anregenden Übungen auf den neuen Tag ein.
Mit einem korrekten Haltungsaufbau gewinnen wir innere und äussere Stabilität. Ein beweglicher Brustkorb ist das Fundament für eine tiefe, ergiebige Atmung. Ein natürlicher, voller und kräftiger Atem stärkt das Herz-Kreislaufsystem, reguliert das Nervensystem und ist zentral für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden.

Am Abend schenken wir unserem Körper Erholung durch ausgleichende und entspannende Übungen. Ruhe und inneres Gleichgewicht breitet sich in uns aus.
Ergänzend zu den Abendstunden haben Sie die Möglichkeit, ein wohltuendes Massageangebot zu nutzen, welches Sie In eine Welt der Ruhe und Entspannung eintauchen lässt.

Die wohltuenden Berührungen werden Ihnen helfen, Loszulassen, neue Kraft zu schöpfen und Ihren Körper und Geist in Einklag zu bringen.

Weiter fördern sie die Durchblutung,unterstützen den Lymphfluss, stärken die Abwehr und können zu einem erholsameren Schlaf beitragen.

Gönnen Sie sich diesen Moment der Achtsamkeit - Ihr Körper und Ihre Seele werden Ihnen danken.



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



**Ursula Kaufmann**
Klassische Massagetherapeutin
Holeerain 13, 4102 Binnigen
076 345 28 18

| | |
|---|---|
| **Anreise** | Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf<br>Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen |
| **Seminarstart** | Begrüssungrunde um 17.00 Uhr<br>Zimmerbezug ab 15.00 Uhr möglich |
| **Seminarende** | nach dem Mittagessen<br>Zimmerabgabe bis 10.00 Uhr |
| **Tagesablauf** | 08.00 Uhr Atem- u. Bewegungstraining<br>09.00 Uhr Frühstück<br>12.15 Uhr Mittagessen<br>17.00 Uhr Atem- u. Bewegungstraining<br>18.15 Uhr angebotene Andacht<br>18.30 Uhr Nachtessen |
| **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<br>Zimmer pro Nacht: (inkl. VP + MWST, exkl. Kurtaxe) |

| | |
|---|---|
| EZ/WC/DU | CHF 138 |
| EZ/WC/DU/Seesicht | CHF 148 |
| EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon | CHF 156 |
| DZ/WC/DU/Seesicht | CHF 266 |
| DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon | CHF 282 |