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

rcf HOTELS
Verband Christlicher Hotels

Hotel Sunnehüsi
3704 Krattigen

Angst versus Mut

Vorträge 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 Kriege sind Angst und Mut umso relevantere Themen für uns.

An diesem packenden Wochenende erhältst du in zwei Vorträgen (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: 079 835 45 65

Anreise
Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf
Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen

Kursstart
Samstag, mit dem Vortrag 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 Vortrag 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 Vortrag 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