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

26. September - 2. Oktober 2027

mit Carmen Siegrist,
Maya Maag

Am Morgen stimmen wir uns mit lockernden und anregenden Übungen auf einen guten Tag ein. Wir stärken den Rücken, die Körpermitte und bauen unsere Körperhaltung auf, sodass wir uns innerlich aufrichten können.
Wir schaffen im Körper gute Voraussetzungen, damit sich der Atem frei, tief und weit in uns ausdehnen kann.

Am Abend entspannen wir mit sanften Übungen, die uns zur inneren Ruhe, Gelassenheit und Konzentration führen. Wohltuende Einzelbehandlungen mit Maya ergänzen die Atemstunden.

Mit Rückenkompressen und anschliessender Massage, Wellness für die Füsse, eine Atembehandlung nach Middendorf helfen in eine ausgeglichene Spannungslage zu finden.

Die Durchblutung wird gefördert, das Nervensystem gewinnt Ruhe, die Atmung kann sich vertiefen und ausweiten.

Die Leiterinnen:



Carmen Siegrist
Vogesenstrasse 43
4056 Basel
061 383 22 00
siegrist.atem@mac.com

Dipl. Atemlehrerin,
Atemtherapeutin



Maya Maag
Bülstr. 5
8934 Knonau
079 354 84 36

Atemtherapeutin
Methode Wolf

Anreise	Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen
Seminarstart	Begrüssungrunde 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
Anmeldeschluss	9. September 2027
Teilnehmer	mind. 11 , max. 16
Rückfragen	Die Seminarleiterinnen geben Ihnen gerne weitere Auskünfte zum Seminar.
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 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