

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

 vch HOTELS
Verband Christlicher Hotels

Wir stimmen uns am Morgen mit leichten, lockernden Übungen in den Tag ein. Die Übungen regen die Atmung an, aktivieren den Kreislauf und die Verdauung, stimulieren die Hormondrüsen und laden das Nervensystem auf.

Am Abend stabilisieren ruhige, dehnend-schwingende und kräftigende Bewegungen das innere Gleichgewicht. Ausserdem werden therapeutische Übungen für den Rücken, das Herz und die Bauch- und Beckenorgane in die Stunde integriert.

Erleben und geniessen Sie ein nachhaltiges Körpertraining ohne Überforderung oder Leistungsdruck.

Die Leiterinnen:



Marianne Kilchenmann
Atempraxis
Dorfstrasse 5
3550 Langnau i.E.
079 456 74 34
info@marianne-kilchenmann.ch
www.marianne-kilchenmann.ch



Ursula Eiermann
Atempraxis Eiermann
Bruchstrasse 47
6003 Luzern
079 778 00 43
info@atempraxis-eiermann.ch
www.atempraxis-eiermann.ch

Bewegungspädagoginnen/-therapeutinnen,
Methode Klara Wolf

Internationaler Fachverband für
Integrale Atem- und Bewegungsschulung (IAB)
Methode Klara Wolf



Atmen - Bewegen - Entspannen Methode Klara Wolf

30. März - 5. April 2025

mit Ursula Eiermann,
Marianne Kilchenmann

Seminarstart	Begrüssungsrunde 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
Morgen- und Abendstunden	Marianne Kilchenmann
Behandlungen & Einzelstunden	Ursula Eiermann Auf Wunsch kann das Training ergänzt werden durch Einzelstunden & Behandlungen über den Rücken. CHF 39.- / 30 Minuten
Rückfragen	Die Seminarleiterinnen geben Ihnen gerne weitere Auskünfte zum Seminar.
Bekleidung	Bequeme Bekleidung, weiche Gymnastikschuhe oder Sportsocken.
Kosten	Seminar: CHF 110.00 alle Trainings, in bar Zimmer pro Nacht: (inkl. VP + MWST, exkl. Kurtaxe) EZ/WC/DU CHF 134 EZ/WC/DU/Seesicht CHF 144 EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 152 DZ/WC/DU/Seesicht CHF 260 DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 276