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

Atmen - Bewegen - Entspannen

Methode Klara Wolf

14. - 20. Januar 2024
21. - 27. April 2024

mit Ursula Eiermann,
Marianne Kilchenmann

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

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
Behandlung	Auf Wunsch wird das Training ergänzt durch Einzelbehandlungen über den Rücken (Ursula) und über die Füsse (Marianne) CHF 39.-/30 Min.
Rückfragen	Die Seminarleiterinnen geben Ihnen gerne weitere Auskünfte zum Seminar.
Bekleidung	Bequeme Bekleidung, weiche Gymnastikschuhe oder Sportsocken.
Kosten	Seminar: CHF 110.00 alle Trainings Zimmer pro Nacht: (inkl. VP + MWST, exkl. Kurtaxe)

EZ/WC/DU	CHF 125
EZ/WC/DU/Seesicht	CHF 129
EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 137
DZ/WC/DU/Seesicht	CHF 242
DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 266