

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

 vcf **HOTELS**
Verband Christlicher Hotels

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.

Mit Übungen für unsere Sinnesorgane unterstützen wir unsere Sinnesfunktionen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten).

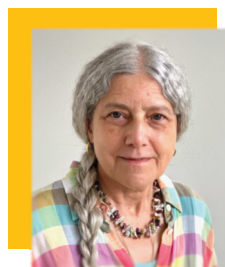
Wir schaffen im Körper gute Voraussetzungen, damit sich der Atem frei, tief und weit in uns ausdehnen kann.

Am Abend entspannen wir mit sanften Übungen, die uns zur inneren Ruhe, Gelassenheit und Konzentration führen. Damit unterstützen wir unser inneres Gleichgewicht und erfahren die Wohltat des rhythmisch ruhigen und langen Atems.

Wir stimmen uns auf die wohltuende, erholsame und stärkende Nachtruhe ein.

Mit Humor und Leichtigkeit lässt sich in den Übungen stets etwas entdecken, das uns freudvoll überraschen kann.

Die Leiterinnen:



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

Dipl. Atemlehrerin,
Atemtherapeutin



Beatrice Vollenhals-Stauffer
Praxis Buona - Vita
Tulpenweg 11 4123 Allschwil,
079 473 37 32
www.buona-vita.ch

dipl. Therapeutin für
manuelle Behandlungen
individuell angepasster Massage



Atmen - Bewegen - Entspannen Methode Klara Wolf

28. September - 4. Oktober 2025

mit Carmen Siegrist,
Beatrice Vollenhals-Stauffer

| | |
|---------------------|--|
| Anreise | Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen |
| 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 |
| Behandlung | Auf Wunsch wird das Training ergänzt durch Einzelbehandlungen mit Massagen von Beatrice (Schulter, Nacken, Rücken), Fussreflexzonen-Massage: 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, 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 |