

Im Hotel Sunnehüsi können Sie loslassen, entspannen und sich wohlfühlen.

Wir heissen Sie herzlich willkommen und wünschen Ihnen einen gesegneten Aufenthalt.



Anmeldung:

Hotel Sunnehüsi Tel.: 033 650 78 78
Alte Gasse 10 info@sunnehuesi.ch
3704 Krattigen www.sunnehuesi.ch

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 Kursleiterin:

Maya Maag Bewegungspädagogin/
Bülstrasse 5 therapeutin,
8934 Knonau Methode Klara Wolf
079 354 84 36
maya.maag@bluewin.ch internationaler Fachverband für
Integrale Atem- und Bewegungs-
schulung (IAB) Methode Klara Wolf

unterstützt durch klassische Massagetherapeutin
Ursula Kaufmann 4102 Binningen



Atmen - Bewegen - Entspannen Methode Klara Wolf

25. April - 1. Mai 2021

Maya Maag & Team

Anreise	Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen
Wochenstart	Sonntag 17.00 Uhr Begrüssungsrunde Zimmerbezug ab 15.00 Uhr
Abschluss	nach 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
Kompressen	Auf Wunsch wird das Training ergänzt durch Rückenkompressen mit Atemmassage (CHF 39.00 / 30 Min)
Rückfragen	Die Kursleiterinnen geben Ihnen gerne weitere Auskünfte zum Kurs
Bekleidung	Bequeme Bekleidung, weiche Gymnastikschuhe oder Sportsocken
Kosten	Kurs: CHF 110.00 alle Trainings Zimmer pro Nacht: (inkl. VP + MWST, exkl. Kurtaxe) EZ/WC/DU CHF 115 EZ/WC/DU/Seesicht CHF 118 EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 121 DZ/WC/DU/Seesicht CHF 225 DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 235