

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      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 Kursleiterinnen:

Ursula Eiermann  
Bleicherstrasse 1  
6003 Luzern  
041 210 78 60  
eiermann@hispeed.ch

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

Bewegungspädagoginnen/-therapeutinnen,  
Methode Klara Wolf

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



## Atmen - Bewegen - Entspannen Methode Klara Wolf

17. - 23. Januar 2021

mit Ursula Eiermann &  
Marianne Kilchenmann

<b>Anreise</b>	Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen
<b>Wochenstart</b>	Sonntag 17.00 Uhr Begrüssungsrunde Zimmerbezug ab 15.00 Uhr
<b>Abschluss</b>	nach Mittagessen Zimmerabgabe bis 10.00 Uhr
<b>Tagesablauf</b>	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
<b>Kompressen</b>	Auf Wunsch wird das Training ergänzt durch Rückenkompressen mit Atemmassage (CHF 39.00 / 30 Min)
<b>Rückfragen</b>	Die Kursleiterinnen geben Ihnen gerne weitere Auskünfte zum Kurs
<b>Bekleidung</b>	Bequeme Bekleidung, weiche Gymnastikschuhe oder Sportsocken
<b>Kosten</b>	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