

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 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

11. - 17. Juli 2021

mit Ursula Eiermann &
Marianne Kilchenmann

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 118 EZ/WC/DU/Seesicht CHF 122 EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 128 DZ/WC/DU/Seesicht CHF 233 DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 253