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

EVANGELISCHES GEMEINSCHAFTSWERK

rcH HOTELS Verband Christlicher Hotels

Hotel Sunnehüsi
3704 Krattigen

Atmen - Bewegen - Entspannen

Methode Klara Wolf

6. - 12. September 2020

mit Maya Maag &
Katharina Steffen

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:

Maya Maag
Bülstrasse 5
8934 Knonau
079 354 84 36
maya.maag@bluewin.ch

Katharina Steffen
Allmendstrasse 1
8142 Uitikon-Waldegg
056 631 04 48
kaethi.steffen@hotmail.com

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
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 116
EZ/WC/DU/Seesicht	CHF 120
EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 126
DZ/WC/DU/Seesicht	CHF 229
DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon	CHF 249