

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

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



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

Anmeldung:

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



Atmen - Bewegen - Entspannen Methode Klara Wolf

12. - 18. September 2021

mit Maya Maag &
Katharina Steffen

- 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 |