

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



Atmen - Bewegen - Entspannen Methode Klara Wolf

16. - 22. Januar 2022
24. - 30. April 2022
11. - 17. September 2022

Ursula Eiermann & Marianne Kilchenmann

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:



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



Ursula Eiermann
Atempraxis Eiermann
Bruchstrasse 47
6003 Luzern
079 778 00 43
info@atempraxis-eiermann.ch
www.atempraxis-eiermann.ch

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

Behandlung Auf Wunsch wird das Training ergänzt durch Einzelbehandlungen über den Rücken (Ursula) und über die Füsse (Marianne) CHF 39.-/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 130
DZ/WC/DU/Seesicht CHF 233
DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 257