

einfach da sein

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2018



**sunnehus**  
Kur und Bildung



# Sunnehus-Programm 1. Halbjahr 2018

## Januar

### WinterWohlfühlTage 2018

Gönnen Sie sich eine Auszeit im Sunnehus, geniessen Sie die Ruhe und Entspannung, erleben Sie die Natur und den Schnee, lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.

**An folgenden Tagen gilt unser Angebot:**

**4 Tage, jeweils von Montag ab 10 Uhr bis Donnerstag, 11 Uhr**

Januar: 08. – 11. | 15. – 18. | 29.01. – 01.02.

Februar: 05. – 08.

**Wochenende, jeweils von Freitag ab 16 Uhr bis Sonntag, 14 Uhr**

Januar: 05. – 07. | 12. – 14. | 19. – 21.

Fr 12.01. 18.00 – Sa 13.01. 16.00

**Partnerkurs** – Im Dialog vom Ich und Du zum achtsamen Wir, in dem die Schöpferkraft wirksam ist – Christa Haas

## Februar

Fr 02.02. 18.00 – So 04.02. 16.00

**Atem bewegt – Bewegung formt** – Experimentelles Arbeiten mit Tonerde – Rita Galliker

Sa 03.02. 10.00 – So 04.02. 16.00

**Das Herzzentrum – Zentrum der Persönlichkeit – Yoga-Wochenende** – Petra Himmel

Fr 09.02. 15.00 – So 11.02. 16.00

**Atem und Klang** – Das Bewirkende von Atem und Klang erfahren. Horchend empfinden, was im Innern bewegt und berührt wird – Denise Lischer, Verena-Barbara Gohl

Do 15.02. 18.00 – So 18.02. 16.00

**Atem und Empfindung** – In sich horchend sein, die Schöpferkraft in sich wirken lassen – Christa Haas



## Thementage zu ausgewählten Schwerpunkten

Detaillierte Programme ab Jan. 2018 unter [www.sunnehus.ch](http://www.sunnehus.ch)

### März

**Farben und Klänge des Frühlings – Thementage** – Mi 07.03. 18.00 – So 11.03. 16.00

Sa 10.03. 16.00 **Vernissage Kunst im Sunnehus: Farben des Lebens** – Marianna Wyss-Fent

So 11.03. 09.00 – 16.00 **«Es zieht mit neuen Liedern der Frühling bei uns ein...»** – Annette Grieder-Keller

So 11.03. 18.00 – Sa 17.03. 14.00

**Aus inneren Quellen schöpfen – Heilfastenwoche** – Elisabeth Tröndle, Theo Janhsen (Klangschalen)

Do 29.03. 18.00 – Mo 02.04. 14.00

**Zeit des Wachsens, der Entfaltung und der Blüte** – gemeinsam die Kar- und Ostertage feiern – Team Sunnehus

### April

Fr 13.04. 10.00 – So 15.04. 16.30

**Perlen tauchen mit The Work of Byron Katie** – Colette Grünbaum

Do 26.04. 18.00 – So 29.04. 16.00

**Atem und Empfindung** – In sich horchend sein, die Schöpferkraft in sich wirken lassen – Christa Haas

### Mai

**Gesundheit – ein kostbares Gut – Thementage** – Mi 09.05. 18.00 – So 13.05. 16.00

Do 10.05. 10.00 – 17.00 **Die tragende Mitte stärken** – Beckenbodentraining und arabischer Tanz – Erika Böni

Fr 11.05. 20.00 – 21.00 **Die Kieselsäure und ihre Bedeutung für die Gesundheit** – Petra Himmel

So 13.05. 09.00 – 16.00 **Atemtag** – Christa Haas

Fr 11.05. 18.00 – Sa 12.05. 16.00

**Partnerkurs** – Im Dialog vom Ich und Du zum achtsamen Wir, in dem die Schöpferkraft wirksam ist – Christa Haas

### Juni

Do 14.06. 18.00 – So 17.06. 16.00

**Atem und Dialog** – Im Dialog sein in sich selbst und mit dem DU – Christa Haas

Fr 15.06. 18.00 – So 17.06. 16.00

**Sommerzeichen im Sunnehus-Garten** – Rita Galliker

So 24.06. 09.00 – 16.00

«**Zieh mit der Sonne...**» – Singen im Sommer – Annette Grieder-Keller

## Juli

**verstehen und verstanden werden – Thementage** – Mi 11.07. 18.00 – So 15.07. 16.00

Mi 11.07. 18.00 – Fr 13.07. 17.00 **Kommunikation im Alltag** – Elisabeth Weishaupt, Elisabeth Tröndle

So 15.07. 10.00 – 16.00 **Atemtag** – Christa Haas

So 15.07. 18.00 – Sa 21.07. 10.00 «**Wie die hohen Sterne kreisen, ewig voller Harmonie...**»

**Musik, Poesie und die Kathedrale von Chartres** – Ein Seminar in Frankreich

Wolfgang Larcher, Annette Grieder, Reinhart Moritzen, Dr. Wolfgang Streit, Elisabeth Tröndle

Do 26.07. 18.00 – So 29.07. 16.00

**Atem und Dialog** – Christa Haas

**Leben ist Bewegung – Thementage unterwegs** – Mi 25.07. 18.00 – So 29.07. 16.00 – Team Sunnehus

## August

Mi 01.08. 18.00 – So 05.08. 16.00

**Erde, Feuer, Wasser, Luft** – die Elemente in und um uns durch den Atem erleben – Hanna Ammann

So 05.08. 18.00 – Sa 11.08. 14.00

**Atem, Shibashi und Tanz – neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken** – Sommerwoche – Irène Christen

**Geborgen im Ursprung – Thementage in der Jurte** – Mi 15.08. 18.00 – So 19.08. 16.00 – Markus Ehrat

## September

Fr 07.09. 17.00 – So 09.09. 16.00

**Das Urwissen der Erde als innere Erkenntnis und als Nahrung für die Seele**

Seminar – Ana Pogacnik, Thomas von Rottenburg

Stiftung Sunnehus Moosstrasse 41 | CH 9658 Wildhaus

+41 71 998 55 55 Telefon | +41 71 998 55 56 Fax | info@sunnehus.ch | www.sunnehus.ch

IBAN CH57 0078 1291 0330 0090 6 | St.Galler Kantonalbank

