

einfach da sein

Thementage 2018 BEWUSST SEIN



sunnehus
Kur und Bildung





Thementage 2018 BEWUSST SEIN

Ein erholsames Programm für Ferien oder eine Auszeit mit Meditation (7.45–8.00), Atemarbeit in der Gruppe (9.30–11.00), begleiteten Ateliers (14.00–18.00), Inputs je nach Thema, Musik und Gesang, Bewegung drinnen und draussen, Naturerfahrung

März

7. – 11.03. | Mittwoch, 18 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr

Farben und Klänge des Frühlings

- 07.45 – 08.00 Meditation: Stille – Worte – Musik
- 09.30 – 11.00 Atemgruppe
- 11.15 – 12.15 Chorsingen
- 14.30 – 17.00 Ateliers oder Einzelstunden Gesang
- 17.00 – 18.00 Improvisieren mit Klang und Stimme
- 20.00 – 21.30 Abendprogramm mit Musik, Geschichten und Film

10.03. | Samstag, 16 Uhr

Farben des Lebens – Kunst im Sunnehus – Vernissage der Ausstellung von Maria Wyss-Fent

11.03. | Sonntag, 9 bis 16 Uhr

«Es zieht mit neuen Liedern der Frühling bei uns ein...» – Tagesseminar, Annette Grieder-Keller

Mai

9. – 13.05. | Mittwoch, 18 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr

Gesundheit – ein kostbares Gut

- Mi 9.05. 20.00 Die Heilwirkung des Kohlblatts – Vortrag und Anwendung, Hanna Ammann
- Do 10.05. 10.00 – 17.00 Die tragende Mitte stärken – Tagesseminar: Beckenbodentraining und arabischer Tanz, Erika Böni
20.00 In Einklang sein – eine Entdeckungsreise mit Klangschalen, Markus Dürrenberger
- Fr 11.05. 12.15 Genussvoll und gesund essen – ernährungsbewusstes Menu und «Küchengespräch», Walter Kerneza
20.00 Die Kieselsäure und ihre Bedeutung für die Gesundheit mit leichten Yoga-Übungen, Petra Himmel
- Sa 12.05. 09.00 – 12.00 Kochen in der Sunnehus-Küche, Walter Kerneza
20.00 Wie halte ich mich gesund? Was macht mich krank? Impulse von Christa Haas
- So 13.05. 09.00 – 16.00 Dialog aus innerer Ruhe und Weisheit – Atemtag, Christa Haas

Juli

11. – 15.07. | Mittwoch, 18 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr

Verstehen und verstanden werden

Mi	11.07.	20.00	Einführung, Elisabeth Weishaupt und Elisabeth Tröndle
Do	12.07.		Grundlagen für gelingende Kommunikation, Elisabeth Weishaupt und Elisabeth Tröndle
		11.15	Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Bitten
		17.00	Empathie: sich einfühlen, zuhören können
		20.00	Spielend kommunizieren
Fr	13.07.		Keine Kommunikation ist auch Kommunikation, Elisabeth Weishaupt und Elisabeth Tröndle
		11.15	Umgang mit Blockaden im Gespräch, Grenzen setzen
		17.00	Regeln für erfolgreiche Gespräche
		20.00	Draussen unterwegs mit Geschichten am Feuer
Sa	14.07.	10.00 – 17.00	Nähe und Distanz: Kommunikation in der Partnerschaft Tagesseminar, Elisabeth Weishaupt und Adrian Isler
So	15.07.	09.00 – 16.00	Dialog aus innerer Ruhe und Weisheit – Atemtag, Christa Haas

25. – 29.07. | Mittwoch 14 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr

Leben ist Bewegung – Thementage unterwegs

Mi	25.07.	14.00	Dem Fluss folgen – Wanderung an der Thur, Christoph Ammann
		20.00	Sich tanzend bewegen, Erika Henkel
Do	26.07.	11.15	Still unterwegs, Elisabeth Tröndle
		14.30	Baden im Schönenbodensee, Monika Stauffacher
		20.00	Film
Fr	27.07.	11.15	Still unterwegs, Elisabeth Tröndle
		14.00	Wanderung Gamplüt: Kneipp- und Barfussweg, Monika Stauffacher
		20.00	Yoga: Rhythmisch leichte Bewegung belebt und verjüngt, Petra Himmel
Sa	28.07.	14.00	Wanderung zum Gräppelensee, Möglichkeit zum Baden, Monika Stauffacher
So	29.07.	05.00	Sonnenaufgang und Frühstück auf dem Chäserrugg, Christoph Ammann (nur bei schönem Wetter)

August

15. – 19.08. | Mittwoch, 18 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr

Geborgen im Ursprung – Die Klause im Wald – Thementage in der Jurte

Eine Jurte unweit des Sunnehus dient als Seminarraum. Sie bietet Geborgenheit und Nähe zur Natur. Im Zentrum steht der eigene Lebensprozess auf verschiedenen Wahrnehmungsebenen. Elemente sind: Körper- und Beziehungsübungen, schamanisch-rituelle Aufstellungen, Erfahrungsaustausch, Dasein in der Stille der Natur und individuelle Traumsuche. Jeweils zum Sonnenaufgang und zum Sonnenuntergang findet in der freien Natur eine geführte Meditation statt. Markus Ehrat

Vorschau

September 26. – 30.09. | Mittwoch, 18 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr

Melodien und Klänge des Herbstes, Annette Grieder-Keller

30.09. | Sonntag, 9 – 16 Uhr

Tagesseminar mit Herbstliedern, Annette Grieder-Keller

Oktober 3. – 7.10. | Mittwoch, 18 Uhr bis Sonntag, 14 Uhr

Sieben Meister – ein Weg

Eine Meditationsform, inspiriert von sieben Meistern aus fünf Weltreligionen
Thementage Mittwoch bis Freitag und Freitag bis Sonntag, Niklaus Bayer

Kosten

Tagesseminar CHF 100 inkl. Mittagessen, Pausenverpflegung, Getränke, Programm

Einheitlicher Tagessatz von CHF 200 im Einzelzimmer mit Du/WC, CHF 175 pro Person im Doppelzimmer mit Du/WC, jeweils inkl. Übernachtung, Vollpension aus der Bio-Knospen-Küche, Pausengetränke, Kurtaxe und Programm

Gäste, die während den Thementagen einen frei wählbaren Aufenthalt buchen, können an allen Angeboten teilnehmen. Anmeldung erwünscht. Programmänderungen vorbehalten.

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

