

Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum

CH-9658 Wildhaus

Telefon +41 71 998 55 55

Fax +41 71 998 55 56

www.sunnehus.org

info@sunnehus.ch

Lage

In der Ostschweiz, Kt. St. Gallen, oberstes Toggenburg.
Auf 1123 m ü.M., Sonnenseite von Wildhaus mit herrlicher
Aussicht auf das Churfürsten-Panorama. Ruhige Lage inmitten
grüner Wiesen.

Anfahrt: Bei der Postauto-Haltestelle Wildhaus-Lisighaus
(an der Hauptstrasse) dem Wegweiser "Sunnehus" ca. 1 km
folgen.

Der Aufenthalt im Sunnehus

Dank der übersichtlichen Grösse kann ein familiärer Rahmen
gepflegt werden. Für die Gäste stehen helle, freundliche
Zimmer mit Dusche, WC und Direktwahltelefon bereit.
Für diverse Aktivitäten stehen Ateliers zur Verfügung. Die
Sonnenterrasse, der Wintergarten und ein Meditationsraum
dienen der Erholung und Entspannung.

Die Küche des Sunnehus ist mit dem KNOSPE-Zertifikat
ausgezeichnet. Rohstoffe aus biologischer Produktion werden
sorgfältig zu schmackhaften Mahlzeiten zubereitet; die
hauseigene Bäckerei bereichert das kulinarische Angebot.
Eine Diätkost ist nach Vereinbarung möglich. Es wird eine
vielseitige Kräutertee-Küche zum Geniessen und für Heilan-
wendungen gepflegt.

Eine Woche aufatmen „Neuland entdecken“

Rehabilitationswoche für Krebskranke
im Kurs- und Kurzentrum Sunnehus, Wildhaus

1. Woche: Sonntag, 12.06. - Samstag, 18.06.2022

2. Woche: Sonntag, 30.10. - Samstag, 05.11.2022

**Die Kosten für die Kursleitung werden von der Krebshilfe
Liechtenstein übernommen.**

Eine Krebserkrankung hinterlässt Spuren an Leib und Seele. Neben der seelischen Belastung machen Erschöpfung, Schmerzen und Nebenwirkungen von Therapien den Alltag schwieriger. Atmen Sie auf, kommen Sie zur Ruhe, öffnen Sie sich neuen Impulsen und entdecken Sie eigene Ressourcen.

Im Kur- und Bildungshaus Sunnehus finden dieses Jahr 2 Kurs- und Erholungswochen statt. Während dieser Zeit werden Sie die Gelegenheit haben, sich ganzheitlich (seelisch und körperlich) mit Ihrer Erkrankung und Lebenssituation auseinander zu setzen.

Am Morgen sind Atem- und Körperübungen, Meditationen und imaginative Übungen geplant. Sie helfen, besser mit Schmerzen umzugehen, sich im eigenen Körper wieder wohl zu fühlen und zeigen Wege zu eigenen inneren Kraftquellen. Gespräche und Austausch in der Gruppe sind wichtig, um die mit der Krankheit gemachten Erfahrungen zu teilen und andere Möglichkeiten des Umgangs mit der Krankheit zu erfahren.

Je nach Wetter und individuellen Möglichkeiten haben wir nachmittags Zeit für Ausflüge oder kreatives Arbeiten mit Farbe, Ton oder Stein. Zusätzlich zu den Aktivitäten in der Gruppe werden persönliche Gespräche sowie Körper- und Heilarbeit angeboten.

Heidi Meier, Leiterin

Leitung

Heidi Meier, Psychotherapeutin, Männedorf ZH, leitet seit vielen Jahren die Ferienwochen für Menschen mit Krebs

Information - Bei der jeweiligen Kantonalen Krebsliga

Organisation / Auskünfte

Sunnehus, Kur- und Bildungszentrum, CH- 9658 Wildhaus
Telefon +4171 998 55 55, www.sunnehus.ch, info@sunnehus.ch

Ferienort

Kur- und Bildungszentrum Sunnehus, CH-9658 Wildhaus
Leitender Arzt: Dr. Anton Wille

Zeiten

Ankunft Sonntag: Zimmerbezug ab 14.00 Uhr, Beginn des Kurses 17.00 Uhr
Abreise Samstag: nach dem Mittagessen

Kosten

Vollpension pro Person/Kurswoche 12.06. – 18.06.2022 CHF 960.--
Vollpension pro Person/Kurswoche 30.10. – 05.11.2022 CHF 960.--

- durch Eigenfinanzierung der Teilnehmenden
- durch evtl. Kurbeiträge der Krankenkassen (ärztliches Überweisungsschreiben einholen)
- durch evtl. Beiträge der jeweiligen kantonalen Krebsliga (nach entsprechender Abklärung)

Versicherung - ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und Information

Bei der Kursleiterin: Frau Heidi Meier
Weingartenstrasse 21, 8708 Männedorf, Telefon 0041 44 920 15 39
oder:
Sunnehus, Kur- und Bildungshaus, CH- 9658 Wildhaus
Telefon 0041 71 998 55 55, Telefax 0041 71 998 55 56

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens und mit Berücksichtigung der persönlichen Not der Betroffenen entgegengenommen (min. 8 Personen, max. 10 Personen).