

## **Sunnehus**

Kur- und Bildungszentrum

CH-9658 Wildhaus

Telefon +41 71 998 55 55

Fax +41 71 998 55 56

[www.sunnehus.org](http://www.sunnehus.org)

[info@sunnehus.ch](mailto: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](http://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).*