

MÄNNER-RETREAT IM SUNNEHUS:

Vom äusseren Stress in die innere Ruhe

InnereKraft003



*finde
deine Kraft
in dir
selbst*

Nimm dir Zeit für deine Gesundheit.
Anmeldung Online, per Mail oder Telefon möglich.

MÄNNER-RETREAT IM SUNNEHUS:

Vom äusseren Stress in die innere Ruhe

Daten

03.04. – 06.04.2025 im Sunnehus

25.09. – 28.09.2025 im Sunnehus

Leitung

Ramon Pachernegg
www.wegezumselbst.at

Mindestanzahl Teilnehmende: 6

Kosten

Preis pro Person im Einzelzimmer inklusive Vollpension
CHF 1185.–

Anmeldung:

Tel: 071 998 55 55

E-Mail: info@sunnehus.ch



*Gönn dir eine Auszeit – nur für dich.
Jetzt ist der richtige Moment, um wieder
bei dir selbst anzukommen.*

Wer bin ich? – Diese Frage stellt sich oft in Phasen von Überforderung, Erschöpfung oder der Suche nach einem tieferen Sinn. Zwischen Beruf, Familie und den Anforderungen des Alltags bleibt kaum Raum für dich selbst. Dieses Retreat lädt dich ein, innezuhalten, dich von festgefahrenen Rollenbildern zu lösen und deine wahre Kraft neu zu entdecken.

Was dich erwartet

- **Meditation und Achtsamkeit:**
Den Geist beruhigen, Klarheit finden.
- **Reflexion und Austausch:**
Neue Perspektiven für dein Leben entwickeln.
- **Energetische Harmonisierung:**
Blockaden lösen und Balance finden.
- **Bewegung und Naturwahrnehmung:**
Die Kraft der Natur als Spiegel nutzen.

In der Ruhe der Schweizer Berge findest du einen geschützten Raum, um den Lärm des Alltags hinter dir zu lassen.

Für wen?

Dieses Retreat ist für Männer, die innehalten möchten – egal ob du in der Erschöpfung steckst, dir die Sinnfrage stellst oder dir einfach Zeit für dich selbst wünschst. Ob du zwischen Familie und Karriere zerrissen bist oder als Single nach Klarheit suchst: Hier bist du willkommen.

Warum das Sunnehus?

Eingebettet in die Stille der Natur bietet das Sunnehus den perfekten Ort, um Altes loszulassen und Neues zu entdecken – für mehr Klarheit, innere Ruhe und Verbundenheit.

Ramon Pachernegg



Ramon Pachernegg ist Seminarleiter, Filmemacher, Vater einer Tochter und Gründer der Plattform Wege zum Selbst. Als Experte für die Technik des Heilströmen begleitet er Menschen in persönlichen Wandlungsprozessen und unterstützt sie dabei, innere Balance und Klarheit zu finden. Ramon schafft über seinen Erfahrungsreichtum, Räume zur Selbsterkenntnis, und inspiriert dazu, den Weg zum eigenen wahren Selbst zu gehen.

Als Partner des Sunnehus hält er regelmäßig Workshops und Retreats in der Schweiz und lädt dazu ein, die transformative Kraft dieses Ortes für die eigene Entwicklung zu nutzen.

Mehr unter: wegezumselbst.at

«Atme und lasse sein.»

Jon Kabat-Zinn

Kontakt

Stiftung Sunnehus
Moosstrasse 41
9658 Wildhaus

Kur

Tel: 071 998 55 70
kur@sunnehus.ch

Rezeption

Tel: 071 998 55 55
info@sunnehus.ch

www.sunnehus.ch