

17. – 20. September 2026

«Warum ist eine gute Körperhaltung so wichtig»

- Workshop:** Die Körperhaltung beeinflusst unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unser Selbstbewusstsein.
- Eine aufrechte Haltung entlastet die Wirbelsäule, sorgt dafür, dass Atmung, Organe, Muskulatur und Gelenke optimal funktionieren.
- Die Haltung zu verbessern ist also ein aktiver Beitrag zu Gesundheit und Lebensqualität.
- Während dem Workshop tauchen wir ein in das Thema Körperhaltung und erarbeiten uns Schritt für Schritt ein Übungsprogramm dazu. Gleichzeitig ist es eine erholsame und aufbauende Auszeit vom Alltag.
- Referentin:** **Elisabeth Waber** Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom, Methode Atemtherapie
Entspannungspädagogin GTH / Sensomotorics nach Beate Hagen® / esa Erwachsenen sport Leiterausbildung
- Morgenstunden & Unterstützung beim Workshop** **Marianne Denys Gaillard** Atemtherapeutin Methode Klara
- Kursbeginn:** **Donnerstag** 17. September 16.00 Uhr
- Kursende:** **Sonntag** 20. September 11.45 Uhr oder nach dem anschliessenden Mittagessen
- Anzahl Stunden:** **Total 20 Stunden** Fortbildung
- Kurskosten:** **Fr. 450.00 für Mitglieder** / Fr. 550.00 für Nichtmitglieder IAB
- Kursort & Zimmerbuchung:** **Hotel Sunnehüsi** Telefon 033 650 78 78 / info@sunnehuesi.ch
Alte Gasse 10,
3704 Krattigen
Vollpension Fr. 167.--..... (zuzüglich Kurtaxe 3.30 pro Person und Nacht).
Zimmer bitte direkt beim Hotel buchen mit Anmerkung IAB Fortbildung
- Teilnehmerzahl:** **Mind. 7 Personen - Max. 12 Personen** (Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung reserviert)
Falls genügend Platz vorhanden ist können (nach Ablauf der Anmeldefrist) auch einzelne Tage besucht werden. Stundenansatz Fr. 33.-- für Mitglieder / Fr. 36.-- für Nichtmitglieder
- Mitbringen:** **Bitte eine eigene Matte für Bodenübungen mitbringen**
- Anmeldung:** Mit beiliegendem Talon oder per E-Mail bis **30. März ans Sekretariat**
Ein Einzahlungsschein wird nach Ablauf der Anmeldefrist zugestellt.
- Anreise:** siehe Lageplan im Anhang

Wir teilen bis spätestens am 8. April mit, ob der Kurs stattfindet. Bis Mitte April kann auch das Hotel kostenlos storniert werdend. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen nach dem 8. April wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 150.00 fällig. Bei Absagen nach dem 30. August (ohne Arztzeugnis) werden die ganzen Kurskosten fällig. Dies gilt nicht wenn ein Ersatz gefunden wird