

Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum Wildhaus

Kur und Therapie

In unserem Kurzentrum geht es um die immer mehr spürbare Not psychosomatisch und seelisch leidender Menschen. Zwischen Akutspital und Psychiatrischer Klinik sind wir ein Ort, der ihrer Not Raum und Zeit anbietet. Diesen Menschen möchten wir helfen, zu einem tieferen, erweiterten Krankheits- und Lebensverständnis zu finden. Dem erweiterten Krankheitsverständnis entspricht ein ganzheitliches Kurangebot, welches sich nach den individuellen Bedürfnissen unserer Gäste richtet. In einer Atmosphäre des Geborgen-Seins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung kann das Leben den Raum finden, den es zur Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit für unsere Zeit braucht.

Einen Aufenthalt im Sunnehus empfehlen wir zur Rekonvaleszenz nach Spitalaufenthalt, bei psychosomatischen Krankheitszuständen, Erschöpfung und Depression, in sozialen, psychischen und geistigen Lebenskrisen („Los“-Zustände wie partnerlos, mutlos, sinnlos ...)

unsere Kurangebote umfassen:

- Ärztliche Betreuung: Allgemein, internistisch und psychiatrisch
- Physikalische Anwendungen: Bäder, Wickel, Massagen
- Komplementäre Anwendungen: Atem- und Empfindungsübungen, kreatives Gestalten

Gesundheitsförderung

In unserem Kurhaus gewinnt Gesundheitsförderung als Ergänzung und Ausweitung von Kur und Therapie immer mehr an Bedeutung. Es geht dabei um das Ansprechen und Fördern der physischen, psychischen und geistigen Kräfte, die in jedem Menschen angelegt sind. Durch Ernährungsberatung, Atem- und Empfindungspflege, sinnvolle Gespräche und Meditation können sich diese Kräfte erschliessen und entfalten.

Ferien

„Innehalten - durchatmen - neu beginnen“

Als Feriengast entspannen Sie sich in der erholsamen Ruhe des Hauses und der Landschaft. Sie geniessen die feine Küche, schnuppern in unsere Ateliers hinein und lassen sich mit einem Bad oder Wickel verwöhnen. Die Teilnahme an unseren Atem- und Empfindungs-Angeboten gibt Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, neue Kraft zu schöpfen für die Herausforderungen des Alltags.

Die Küche

Mit dem BIO-KNOSPE-Zertifikat ausgezeichnet, werden Lebensmittel aus kontrolliertem biologischen Anbau sorgfältig zu schmackhaften Mahlzeiten frisch zubereitet. Die hauseigene Bäckerei bereichert das reichhaltige Angebot.

Gerne beraten wir Sie in Ernährungsfragen und unterstützen Sie mit unseren Möglichkeiten für eine Diätkost. Zudem pflegen wir eine vielseitige Teeküche für Genuss und Heilanwendungen.

Ateliers und kreative Angebote

Im Sunnehus bestehen zwei geräumige, gut eingerichtete Ateliers für Malen und Zeichnen sowie für plastisches Gestalten. Zusätzlich gibt es eine Holzwerkstatt mit vielfältigem Werkzeug und Plätze im Freien für das Arbeiten mit Holz und Steinen. Die Ateliers können durchgehend benutzt werden im Sinne von „Offenen Ateliers“ zum freien kreativ Sein. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit der individuellen Begleitung und Betreuung bis hin zu einem vertieften psychodynamischen Prozess mit dem Team des Sunnehus.

Musikraum

In unserem Musikraum können Sie ungestört alleine oder mit Anderen zusammen nach Herzenslust musizieren. Es stehen viele Instrumente zum Spielen bereit.

Garten

Bunt und artenreich lädt unser Bio-Garten zum Betrachten und Verweilen ein, zu jeder Jahreszeit und in ständigem Wandel Düfte und Farben verströmend.

Sternwarte

In klaren Nächten besteht die Möglichkeit für astronomische Beobachtungen mit dem 12-zölligen Fernrohr.

Das Bildungszentrum für auswärtige Kurse

Das Sunnehus ist geeignet für Kurse mit 10 bis 20 Personen. Raumangebot und Infrastruktur des Hauses lassen die verschiedensten Inhalte zu.

Das Sunnehus-Jahresprogramm

Das Sunnehus veranstaltet jedes Jahr eine Palette von Kursen und Ereignissen. Im Vordergrund stehen dabei die Kursangebote der Logopsychosomatik für die ganzheitliche Arbeit mit den Menschen unter Einbezug von Geist, Seele und Körper.



Der Aufenthalt im Sunnehus

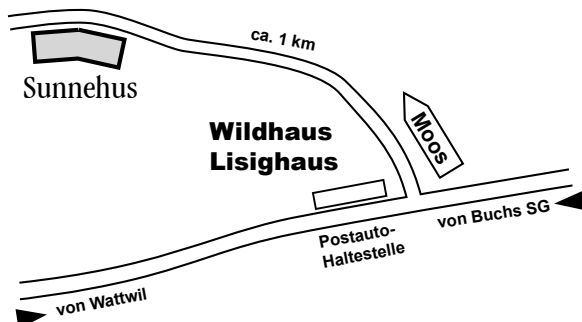
Dank der übersichtlichen Grösse können wir einen familiären Rahmen pflegen. Der Kur- und der Bildungsbereich ergänzen sich sinnvoll. Für unsere Kurgäste stehen helle, freundliche Einzelzimmer mit Dusche, WC und Direktwahltelefon bereit. Die ökologische Bauweise, die Energieversorgung nach den neuesten Erkenntnissen und die verwendeten Baumaterialien leisten ihrerseits einen Beitrag für ein angenehmes Klima in unserem Haus.

Das Raumangebot

- Malatelier (50m²)
- Ton- und Steinatelier
- Musikraum mit Instrumenten
- Grosser Saal (80m²)
- Bibliothek
- Meditationsraum
- Kinderspielzimmer
- Wintergarten
- Sonnenterrasse
- Bio-Garten
- Stein-Arena mit Feuerstelle

Lage

Das Sunnehus liegt in der Ostschweiz im Kanton St. Gallen, im obersten Toggenburg auf 1123 Meter über Meereshöhe. Auf der Sonnenseite von Wildhaus an ruhiger Lage geniessen wir einen herrlichen Ausblick auf das Churfürsten-Panorama.



Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum
Moos
CH-9658 Wildhaus

Telefon: +41 (0)71 998 55 55
Fax: +41 (0)71 998 55 56
e-mail: info@sunnehus.ch
Website: www.sunnehus.ch



Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum Wildhaus

Dem Leben Raum geben

Die gemeinnützige Stiftung Sunnehus stellt den Menschen auf seinem Lebensweg ins Zentrum. Ein ganzheitliches Gesundheits- und Bildungsangebot führt Menschen in verschiedenen Lebenssituationen zusammen. Die Atmosphäre und Einrichtung des Hauses lässt dementsprechende Vielfalt, Erholungs- und Entfaltungsmöglichkeiten zu.

