

Fühlst du dich angesprochen?

Das sind die nächsten Schritte:

1

Ruf uns an oder schreibe uns eine E-Mail. Gerne erzählen wir dir mehr von uns.

2

Wir machen einen Termin für ein Schnuppergespräch ab. An diesem Gespräch kannst du uns persönlich kennenlernen und uns etwas von dir erzählen.

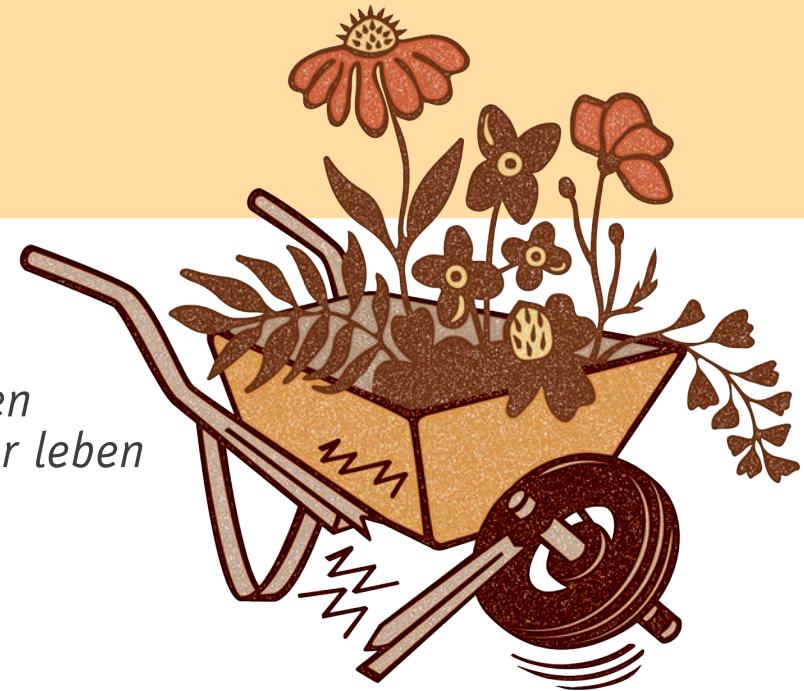
3

Wir vereinbaren gemeinsam eine Schnupperwoche. Während der Schnupperwoche kannst du dich in Ruhe für oder gegen einen längeren Aufenthalt entscheiden.



Sonnenhügel

Haus der Gastfreundschaft



*Dein Leben
wieder leben*



Hier erreichst du uns:

Sonnenhügel
Kapuzinerweg 1
6170 Schüpfheim
+41 41 485 71 20
info@sonnenhuegel.org
www.sonnenhuegel.org

sonnenhuegel.org

Dein Leben wieder leben



Du steckst in einer Krise und hast schon vieles versucht?

Wir bieten dir ein vorübergehendes Daheim. Damit du den nötigen Halt findest und selbstbestimmt dein Leben wieder leben kannst.

Warum sich der Sonnenhügel für dich lohnen könnte

Du musst dir den Alltag nicht selber strukturieren.

Du bist unter Leuten und hast trotzdem Zeit und Raum für Rückzug.

Auf Wunsch kannst du in einer persönlichen Begleitung deine Lebensfragen anschauen.

Was du erwarten darfst

Du darfst voll und ganz dich selbst sein, mit allen Launen des Lebens. Niemand verlangt von dir, dass du nach kurzer Zeit wieder fit sein musst.

Du bist in einen (fast) normalen Alltag eingebettet mit Haushalt, Garten, verschiedenen Ateliers und Kleintieren.

Du bist nicht alleine. Du hast Menschen um dich, die ihre Räume und ihre Zeit mit dir teilen – mindestens eine Woche und bis zu einem halben Jahr.

Das sagen unsere Gäste

«Ich komme jedes Jahr für eine Woche, um Zeit für mich selbst zu haben. Bewusst auf Social Media zu verzichten, kostet mich auch Überwindung. Der klare, einfache Tagesablauf gibt mir Halt.»

Sebastian, 37

«Irgendwann habe ich es in der Klinik nicht mehr ausgehalten. Aber heim konnte ich auch nicht in meinem Zustand. Im Sonnenhügel habe ich gefunden, was ich brauche: eine familiäre Atmosphäre, wo man mich so nimmt, wie ich bin.»

Regula, 62

«Hier im Sonnenhügel ist man nicht nur jemand, wenn man leistungsfähig und gesund ist. Jeder Mensch zählt, egal welche Lebensgeschichte er mit sich trägt. Das hilft mir, die alte Martina loszulassen.»

Martina, 49

Wir sind deine Gastgeber

Von links:
Sandra Unternährer
Richard Holdener
Elisabeth Staubli
Lukas Fries-Schmid
Sandra Schmid Fries

