



# Sommerfest

3. bis 5. Juli 2026

[www.sonnennest.ch](http://www.sonnennest.ch) / Sumvitg

Still ruht das Sonnennest schön eingewachsen am unteren Dorfrand von Sumvitg. Bereits seit drei Jahren wird es für vielfältige Kurse genutzt. Das Haus war im letzten Jahr immer sehr gut belegt.

Es ist noch mehr Heimat geworden für uns, die KursleiterInnen und alle die Menschen, welche bei uns Zeit verbringen, sei es an einem Workshop, für Ferien oder sonst an einem Anlass.

Es ist für viele auch ein Zufluchtsort, um mit unserer verrückten Welt mal auf Distanz zu gehen. Raum finden für sich selbst, mit all unseren Gefühlen und Emotionen. Ganz sich sein, mit sich selbst in Liebe sein.

Im Sonnennest begegnen sich Menschen, die neue Wege gehen wollen und das Leben in seiner ganzen Vielfalt spüren möchten.

Wir freuen uns sehr, auch am diesjährigen Sommerfest unseren Gästen, Bekannten und Freunden ein attraktives Programm bieten zu können.

Diese Jahr planen wir am Samstag zu einem der schönen Bergseen zu wandern. Wenn das Wetter passt, können wir da auch baden. Wer da mit dabei sein möchte, kann sich dieser Gruppe anschliessen.

Wir freuen und auf euch!  
Dina & Stefan

Gemeinschaft  
erkennen

Tanzfeuer  
Musik

baden  
tanzen

meditieren  
plaudern

Sein  
AZUL

Ausgleich für alle Veranstaltungen: zwei Übernachtungen, Morgen-, Mittag- und Abendessen, Kaffee, Kuchen.  
Doppelzimmer mit Bad Fr. 340.- / Mehrbettzimmer Fr. 310.- pro Person  
Nur Programm und Verpflegung (Camping/Hotel, selbst organisiert) Fr. 125.-  
Gerne kannst du auch nur einen Abend oder eine Veranstaltung besuchen.  
Anmeldungen mit Zimmerwunsch bitte an [mail@sonnennest.ch](mailto:mail@sonnennest.ch)

## Freitagabend, 3.7.

17.00 Uhr **Eintreffen, Zimmer beziehen / Tee, Kaffee und etwas zum Naschen**  
19.00 Uhr **Begrüssung und anschließend Abendessen**

20.30 Uhr **„Tanzfeuer“ draussen in der Natur** mit Stefan Gut  
Wir tanzen mit Kopfhörern auf einer Anhöhe inmitten der Bergwelt der Surselva.  
Dabei kannst du dich und die Natur mit all deinen Sinnen erfahren und vielleicht dich als Teile eines grösseren Ganzen wahrnehmen.

## Samstag, 4.7

08.00 Uhr **Morgen-Meditation** mit Otto Vogt  
Viele Stimmen. Eine Stille. Wo Sprache meditiert - und das Herz ganz wird.  
[www.achtsamkeitlernen.ch](http://www.achtsamkeitlernen.ch)

09.30 Uhr **Reichhaltiges Frühstück**

11.00 Uhr **„Open Space“**  
Zeit in der Natur / Zeit zum Sein, für dich / Wanderung zu einem der schönen Bergseen / Kultur der Surselva entdecken / singen / baden / musizieren

16.00 Uhr **Begegnungen** mit Stefan Gut  
Wir schaffen einen Raum, in dem du dir selbst und anderen in tiefer Ehrlichkeit begegnen kannst. Eine Einladung dich ganz zu zeigen, so wie du eben gerade bist.  
[www.being-one.ch](http://www.being-one.ch)

18.00 Uhr **Abendessen**

19.30 Uhr **„Tanzfeld“**  
Ein Raum zum Forschen, für Selbsterkenntnis und Sein. Tanzend in Bewegung und Begegnung dir selber ein Stück näher kommen. Verschiedene Strukturen laden dich ein deine unterschiedlichen Facetten zu erfahren, dich auszudrücken und anderen zu begegnen.  
[www.being-one.ch](http://www.being-one.ch)

21.30 Uhr **Konzert: Duo mit Ursina und Trummer**  
Ursina singt und spielt Lieder, die den „goût“ von Pop, das Rückgrat von Folk haben und von der Melancholie der romanischen Volksmusik beeinflusst sind.  
Mitten aus dem Leben singt und erzählt Trummer von dem, was uns prägt und verbindet.  
[www.ursinamusic.com](http://www.ursinamusic.com) / [www.trummeronline.ch](http://www.trummeronline.ch)

## Sonntag, 5.7.

08.00 Uhr **Meditation**

09.00 Uhr **Reichhaltiges Frühstück**

10.30 Uhr **Input Aufstellungen** mit Ariane Fischer/SPARK  
Durch die spannende Perspektive einer Aufstellung können wir tiefe Einsichten über unsere Familien-, Beziehungs- und Arbeitssysteme erhalten. Wir erkennen unbewusste Verhaltensmuster und können dadurch neue Wege gehen. [www.spark.earth/about](http://www.spark.earth/about)

12.30 Uhr **Schlusskreis, kleines Mittagessen**