



Von der Berufung zum Beruf
Von der Passion zum Wirken



Humanistische **Psychologie**

Dipl. Psychologische Beraterin / Coach
Dipl. Psychologischer Berater / Coach

Ausbildung in Angewandter Humanistischer Psychologie (AHP)

Die AHP-Ausbildung richtet sich an Personen, die ein praxisbezogenes, psychologisches Basiswissen verbunden mit einem persönlichen Reifeprozess anstreben, das zu einer beraterischen Tätigkeit befähigt.

Das Ausbildungskonzept zeichnet sich durch eine ganzheitliche Sichtweise im Hinblick auf Fragestellungen einer Beratungsfunktion aus. Bewährte Methoden und Techniken aus der Angewandten Humanistischen Psychologie, der Kommunikation und der prozessorientierten Gesprächsführung helfen den Absolventen, das Wissen zu vernetzen mit dem Ziel, Beratungsgespräche mit Kompetenz und Einfühlsamkeit gestalten zu können.

Die Ausgewogenheit in Theorie und Praxis bildet eine Brücke zwischen dem psychologischen Verständnis und der tieferen Einsicht in die geistigen Gesetzmässigkeiten. Gleichzeitig bietet die Ausbildung eine Entwicklungschance, die durch die Vermittlung und praktische Umsetzung von wahrnehmungspsychologischen, systemischen, gestaltberaterischen Anwendungsbereichen und NLP geprägt ist. Diese Konzeptgestaltung fördert die Persönlichkeitsentwicklung, die Voraussetzung für die Umsetzung des Gelernten ist.

Lernziele der AHP-Ausbildung

- Fundiertes psychologisches Basiswissen
- Sicherheit in der Umsetzung der verschiedenen Techniken
- Breit gefächerte fachliche Kompetenz im Beratungsgespräch
- Sinnvolle Vernetzung von verschiedenen bewährten Techniken bei der individuellen Gesprächsführung
- Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und des persönlichen Arbeitsstils
- Erlernen von Begleitungs- und Führungskompetenz
- Entwicklung der Sozialkompetenz: Raum für Eigenprozess, Wahrnehmung und Erkennen der eigenen Grenzen

Voraussetzung

Die Ausbildung setzt keine besonderen Vorkenntnisse voraus. Erwartet wird eine abgeschlossene Berufslehre oder etwas Vergleichbares. Ganz im Sinne der Erwachsenenbildung stellen Eigenverantwortung und Motivation zur aktiven Beteiligung innerhalb der Gruppe einen weiteren Aspekt zum erfolgreichen Gelingen dar. Bereitschaft zum Studium der Skripte und der im Rahmen der Ausbildung empfohlenen Literatur sollte vorhanden sein.

Die Ausbildung dient nicht als Ersatz für eine persönliche Psychotherapie und setzt somit eine gesunde Psyche und Reife voraus.

WICHTIGE ANMERKUNG ZUR GLEICHSTELLUNG IN DER SPRACHVERWENDUNG

In allen Texten und Auswahllisten wurde überwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Wir gehen selbstverständlich von einer Gleichstellung von Mann und Frau aus und haben ausschliesslich zur besseren und schnelleren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. In allen Fällen gilt jeweils die weibliche und männliche Form. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Konzept / Lerneinheiten

Modul 1 - Einführung, Grundlagen, in Kontakt kommen
Einführung und Grundlagen
Focusing I - IV
Modul 2 - Tiefenpsychologie / Traum und innere Stimme
Voice Dialogue
Traumarbeit
Modul 3 - NLP - Neurolinguistisches Programmieren
Aufbau einer Beziehung in der Beratungssituation
Interventionen und Zielformulierung
Gesprächsstrategien / Umdeutung
Wege zum Unbewussten / Mikrobausteine unseres Denkens
Modul 4 - Gesprächsführung
Transaktionsanalyse - ES 101
Das Innenleben des Menschen
Personenzentrierte und allgemeine Gesprächsführung
Das Personenzentrierte Konzept (Grundhaltung)
Umgang mit Emotionen (Grundhaltung)
Arbeitsbündnis und Motivation
Gewaltfreie Kommunikation
Modul 5 - Gestaltberatung
Methoden und Techniken
Der Kontaktzyklus
Figur und Grund - hier und jetzt
Identifikation - Integration
Modul 6 - Systemische Sichtweisen
Systemische Psychologie
Integration und Abschluss
Praxismanagement - Marketing - Coaching

Lernziele - Psychologische Grundlagen und Techniken

Modul 1 - 1. Teil: Einführung und Grundlagen

An den ersten beiden Wochenenden erhalten Sie einen geführten Einstieg in die Welt der Psychologie und der Beratung. Sie lernen den Unterschied zwischen Beratung und Psychotherapie kennen und erhalten einen ersten Überblick über verschiedene psychische Störungen und psychische Verhaltensstörungen. Wesentliche Inhalte der beiden Einführungs- und Grundlagenwochenenden bilden:

- Begrüssung, Kennenlernen, Erwartungen sammeln
- Was machen wir hier eigentlich?
- Die Geschichte der Psychologie und ihre wichtigsten Richtungen, etwas Kulturgeschichte
- Einführung in die Beratung
- Abgrenzung Beratung – Psychotherapie
- Aufbau Safe-place, Ressourcen und Ressourcenaufbau
- Prozesstagebuch
- Psychopathologie
- Neurobiologie
- Übertragung – Gegenübertragung
- Abgrenzung via Körper mit Übungen – Körper und Emotion
- Mediatormodelle: was mit einem guten Beziehungsaufbau im Körper geschieht
- Kritische Betrachtung und Würdigung des ICD-10 und DSM-V

Mit dem Ziel der Selbsterfahrung werden die Lerninhalte auch durch Übungen, Gruppenarbeiten, Filmmaterial vermittelt.

Modul 1 - 2. Teil: Focusing

Focusing meint den uns angeborenen, körperlichen Veränderungsprozess, den wir manchmal spüren, aber nicht wissen, wie weiter damit umzugehen ist. Unser gesamter Organismus weiss in kleinen wie in grossen Lebensfragen auf eine komplexe Art mehr über uns und unser Umfeld als der Verstand allein. Dass dieser Prozess für alle Menschen leicht lernbar und bewusst nutzbar gemacht wurde, verdanken wir dem Philosophen und Psychotherapeuten Eugene Gendlin, der jahrelang an der Universität Chicago mit Carl Rogers zusammenarbeitete.

Die Begleitung eines ratsuchenden Menschen beginnt bei sich selber. Das Erkennen des eigenen Innenlebens (Vorurteile, Vorbehalte, Gefühle, Konzepte, die das Verhalten beeinflussen), sowie Einfühlungsvermögen und Wertschätzung für die andere Person sind vor jeder Beratungstechnik zentral für einen vertrauensvollen Kontakt und den Aufbau einer Beziehung.

Focusing 1 und 2 sind deshalb der Selbsterfahrung gewidmet: Beratungsfähigkeiten werden entwickelt, allem voran das vorbehaltlose Zuhören, Haltung und Präsenz. Das Wechselwirksame zwischen Denken, Fühlen und Empfinden wird beobachtet und sprachlich zum Ausdruck gebracht. Methodisch werden die Prozessphasen des Focusing schrittweise aufgebaut und vorwiegend in Übungen erfahren.

Focusing 3 und 4 richten das Augenmerk auf den Beziehungsrahmen und unterstützende Aktivitäten der Begleitperson. Das Verstehen, in welchem Zusammenhang das Anliegen der ratsuchenden Person steht, ist entscheidend, um sie ihren Lösungsweg aus sich heraus finden zu

lassen. Jede Beraterin begleitet deshalb diesen Findungsprozess und nicht den thematischen Inhalt. Einfache Interventionstechniken begünstigen als Hilfe zur Selbsthilfe die Klärung und Veränderung des Problems, was eine Vertiefung des Erlebens ermöglicht. Für die Übungen werden Themen gewählt, die oft in Beratungssituationen vorkommen.

Focusing wurde in den 70er Jahren von Prof. Eugene Gendlin entwickelt. Gendlin lehrte an der Universität Chicago Philosophie und arbeitete 20 Jahre mit Carl Rogers in der psychotherapeutischen Forschung.

Modul 2 - Tiefenpsychologie / Traum und innere Stimme

Voice Dialogue, systemische Beratung mit der inneren Stimmenfamilie

Voice Dialogue sucht das Gespräch mit allen Stimmen, ob sie nun sehr dominant sind, unser Leben „bestimmen“, oder ob sie versteckt sind und bewusst vielleicht noch nie wahrgenommen wurden. Sie werden sich auf eine innere Entdeckungsreise begeben, den inneren Stimmen Raum und Sprache geben und ihre unterschiedlichen Energien wahrnehmen. Dadurch können Sie im Alltag, in Beziehungen und im Arbeitsprozess bewusster mit den inneren Stimmen umgehen, anstatt ihnen ausgeliefert zu sein.

Traumarbeit

Zielsetzung dieser intensiven Kursreihe ist es, ein tiefes Verständnis für die spirituelle und bildhafte Sprache der Seele zu entwickeln. Durch den Prozess der Selbsterfahrung kommen Sie mit vielen Facetten der eigenen Persönlichkeit in Berührung. Gleichzeitig entwickeln Sie die Fähigkeit, andere Menschen auf der Suche nach sich selbst achtsam mit Hilfe deren Träume zu begleiten.

Modul 3 - NLP Neurolinguistisches Programmieren (Basiskurse)

In diesem Modul werden Gesprächsstrategien entwickelt, die durch klare Zielführung zu einem soliden Aufbau innerhalb einer Beratungsbeziehung führen und zugleich eine Erweiterung der Wahrnehmung durch bessere Nutzung aller Sinne hervorrufen. Schwerpunktthemen bilden:

- Grundlagen gelungener Kommunikation und Nutzung aller Sinne
- Meta-Modell der Sprache, die Kunst des sinnvollen Fragens
- Interventionen zu ziieldienlichen Verhaltens- und Denkweisen
- Reframing - kreatives Umdeuten, verschiedene Techniken zur Um- und Neudeutung
- Milton-Modell der Sprache, um Potenziale aus dem Unbewussten wirken zu lassen
- Grundmuster der Trancearbeit in Anlehnung an indirekte Hypnose nach Milton Erickson
- Mikro-Bausteine unseres Denkens und entsprechende Strategien.

Grundlagen des NLP: CORE NLP Triadkonzept und herkömmliches NLP

Modul 4 - Gesprächsführung

Personenzentrierte Gesprächsführung (nach Carl Rogers)

Die personenzentrierte Gesprächsführung wurde ab 1940 von einem der Begründer der Humanistischen Psychologie, dem amerikanischen Psychologen Carl Rogers, als psychotherapeutische Methode entwickelt. Die personenzentrierte Gesprächsführung beruht auf drei Grundhaltungen. Beim Gespräch mit Klientinnen und Klienten sollen ihnen

- Einfühlsames Verstehen (Empathie)
- Echtheit (Kongruenz)
- und Akzeptanz (Wertschätzung)

entgegengebracht werden, um einen wirksamen, therapeutischen Prozess in Gang zu bringen. Zur Zeit der Entwicklung dieses Ansatzes war er revolutionär, weil damals noch der Grundsatz galt, dass Therapeuten ein distanziertes Verhältnis zu ihren Klientinnen und Klienten pflegen sollten. Die Begegnung auf gleicher Ebene wurde zunächst als herabwürdigend und schädlich für die TherapeutInnen angesehen.

Heute ist die personenzentrierte Gesprächsführung ein fester Bestandteil von beraterischen, coachenden und therapeutischen Grundausbildungen.

Transaktionsanalyse (nach Dr. Eric Berne)

Die Transaktionsanalyse (TA) ist eine Theorie über die menschliche Persönlichkeit und die zwischenmenschliche Interaktion. Sie orientiert sich am humanistischen Menschenbild und wurde vom amerikanischen Psychiater Dr. Eric Berne (1910–1970) begründet. Die Transaktionsanalyse geht davon aus, dass jeder Mensch liebenswert und einzigartig ist und die Fähigkeit hat, eigenständig zu denken, zu lernen, Entscheidungen zu treffen und zu verändern.

Dabei kann die Transaktionsanalyse auf unterschiedlichen Ebenen wirken: Die Persönlichkeitskonzepte der TA ermöglichen das Erkennen und Auflösen von einschränkenden Gefühls-, Verhaltens- und Denkmustern. Durch die verschiedenen Beratungskonzepte gelingt die Förderung von persönlicher und beruflicher Kompetenz. Die Kommunikationskonzepte geben Einsicht in Interaktionsmuster und zeigen Optionen im Kontakt mit sich und anderen auf. Griffige und leicht verständliche Modelle bilden eine gute Arbeitsgrundlage für Supervision und Coaching.

In dieser Ausbildungssequenz werden die zentralen Konzepte der Transaktionsanalyse vorgestellt und mit Übungen erfahrbar gemacht. Ziel ist, sich selber im Kontakt zu sich und den Mitmenschen differenzierter wahrzunehmen, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und die persönliche und berufliche Kompetenz zu steigern. Die Inhalte der Ausbildungstage entsprechen den Vorgaben der EATA (European Association of Transactional Analysis).

Eine hundertprozentige Anwesenheit in diesem Modul wird mit einem international gültigen Zertifikat bestätigt.

Gewaltfreie Kommunikation - Kreativ mit Konflikten umgehen

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

Im Zentrum dieses Themas steht eine Kommunikation, die Frieden ermöglicht und fördert, durch eine innere Haltung, die eine ehrliche und respektvolle Verbindung mit sich selbst und mit anderen herstellt.

Sie lernen Ärger, Wut und Frustration offen und ehrlich auszudrücken, ohne andere zu verletzen und Kritik so anzubringen, dass sie offen und dankbar entgegengenommen werden kann. Die versteckte Gewalt in der Sprache wird bewusst gemacht und Aggression in Kreativität umgewandelt.

Modul 5 - Gestaltberatung

Gestalttherapie, kurz: Gestalt, hat ihre Wurzeln in der Psychoanalyse und Kulturtheorie Sigmund Freuds. Mensch unter Menschen, Mensch in der Welt, so lässt sich die Perspektive beschreiben, die die Gestalttherapie einnimmt. Gestalt ist eine Haltung zum Leben, dem eigenen wie dem fremden, eine Haltung zur Welt, die Kontakt, Präsenz und Gewahrsein sucht.

Kontakt, Präsenz, Gewahrsein

Kontakt, Präsenz und Gewahrsein lassen sich erforschen, beschreiben und einüben. Eigene Kontakt Routinen erforschen wir mit Hilfe einer Spielart des Kontaktzyklus, identifizieren Formen des Widerstands im Kontaktgeschehen und erfahren, wie der Kontaktzyklus in der Arbeit mit KlientInnen fruchtbar gemacht werden kann. Guter Kontakt braucht Präsenz - so ist die eigene Präsenz als Abwesenheit eigener Betroffenheiten eine zentrale Kompetenz in der Arbeit mit Menschen. Präsenz lässt sich einüben und wirft Üben doch immer wieder auf den Anfang zurück. Gewahrsein als Spielart der Wahrnehmung ist ein anspruchsvolles Unterfangen; als professionelles Können richtet sich Gewahrsein auf leib-körperliche Regungen, emotionalen Ausdruck, Arten und Weisen sprachlicher Artikulation und nicht zuletzt auf die Co-Kreation der beraterischen Situation.

Selbsterfahrung und Experiment

Gestalt orientiert sich an den gegenwärtigen Erfahrungen der Klienten, an ihrem vollen, verwobenen, wilden Leben, einer Melange aus Spuren der Vergangenheit und aktuellem Geschehen. Diese Spuren der Vergangenheit zeigen sich vermehrt im Leibgedächtnis, das wir als mächtiges Gedächtnis kennenlernen werden. Im Experiment, etwa in der Arbeit mit dem leeren Stuhl, und vor allem in den Selbsterfahrungseinheiten findet das Leibgedächtnis seine Bühne wie auch alles andere, was zur Sprache, was zum Ausdruck drängt.

Einfach existenziell

Gestalt ist so existenziell wie das tägliche Leben. Für mich ist Gestalt Therapie without toys, einfach so, als würden die Augenblicke der Gegenwart einfach ungeteilte, wirklich ungeteilte Aufmerksamkeit im Zwischen von KlientIn und BeraterIn erhalten.

Modul 6 - Systemische Sichtweisen / Systemische Psychologie Systemisches Arbeiten

Bei der Systemischen Beratung geht es um die Beratung von Einzelpersonen oder Gruppen in Bezug auf deren jeweiliges psychosoziales System im jeweiligen Kontext.

Im Weiteren geht es primär um das Stärken der Ressourcen und Kompetenzen der Klienten bzw. der zu beratenden Gruppe und seines/ihres psychosozialen Systems. Aufgrund dieser Vorgehensweise wird die systemische Beratung häufig auch „ressourcenorientierte Beratung“ bzw. „lösungsorientierte Beratung“ genannt. Systemische Beratung ist stark prozessorientiert.

Aus dem Inhalt:

- Einführung in die systemische Psychologie und Beratung mit Theorie und Übungen
- WIR als Gruppensystem
- Kurze Geschichte der Familientherapie bis zur systemischen Beratung
- Wer ist der Experte in der Beratungssituation?
- Wie komm' ich ran an das Expertenwissen?
- Einfacher Gesprächsleitfaden mit den passenden Fragen dazu: (Ressourcenfragen; Zukunftsfragen; zirkuläre Fragen; Wunderfrage; Skalenfragen u.a.m.)
- Relevante Einblicke in die Neurobiologie der Klienten
- Placeboforschung in Bezug auf Kommunikation
- Arbeit mit somatisch Erkrankten
- Dos und Don'ts als Berater
- eigene Abgrenzung
- Übertragung/Gegenübertragung
- Primär/Sekundärgefühl; Sekundärtraumatisierung
- Meta-Mirror: Hier lassen sich persönliche Konfliktthemen in einem systemischen Kontext sehen und auflösen.
- Re-Imprinting: Mit diesem Modell lassen sich persönliche Probleme beliebiger Art lösen, indem wir das Ur-Drama, das im Familiensystem entstanden ist, in der Vergangenheit lösen.
- Systemische Körperarbeit

Bundesbeiträge

Für Ausbildungen, die auf eidgenössische Prüfungen vorbereiten, gibt es ab 2018 Bundesbeiträge. Bundesbeiträge können für alle vorbereitenden Kurse beantragt werden, die auf der Liste der vorbereitenden Kurse stehen. Diese Liste bildet die subventionsrechtliche Grundlage für die Auszahlung der Beiträge.

Bei der Apamed sind die KT-Ausbildungen in Kinesiologie, Craniosacral Therapie und Struktureller Integration, die Ausbildung in Psychosozialer Beratung sowie die Module zur Vorbereitung auf den Fachausweis AusbilderIn mit eidg. Fachausweis subventionsberechtigt. Diese Ausbildungen bzw. Module stehen alle auf der Liste der vorbereitenden Kurse beim SBFI.

Der Bund bezahlt an die Ausbildungskosten 50 %, maximal jedoch Fr. 10'500.00. Die Beiträge können nach dem Besuch der HFP, unabhängig vom Prüfungsausgang, beim Bund beantragt werden.



Allgemeine Informationen

Ausbildungsbeginn 1-2 x jährlich im Herbst oder Frühjahr

Kursort APAMED Fachschule Rapperswil-Jona

Zeitlicher Aufwand

3 Jahre / 650 Lektionen und zusätzlich 30 Stunden Supervision
Selbststudium 2-3 Std. pro Woche

Modus Im 3-4 wöchigen Zyklus

Zeiten Samstag / Sonntag 09.15 - 17.15 Uhr
Freitagnachmittage für Supervisionen/Praxistage

Ausbildungskosten Fr. 15'330.- inkl. Praxistagen und Supervisionen

Zusatzkosten

Fr. 930.- Prüfungs- und Diplomgebühren

Fr. 1'250.- Supervisions-Zusatzmodul für SGfB-Anerkennung (optional)

Lehrbücher / Skripte

Zusatzpensum für SGfB-Beitritt

Um nach der Ausbildung direkt und formlos der SGfB (Schweizerische Gesellschaft für Beratung) beitreten zu können und den geschützten Fachtitel **Beraterin SGfB/Berater SGfB** führen zu können, sind folgende Zusatzbedingungen zu erfüllen:

- Supervisionsmodul von 25 Stunden nach Abschluss der Ausbildung
- Selbsterfahrung als „Beratungs-KlientIn“ von 30 Stunden

Abschluss Diplom

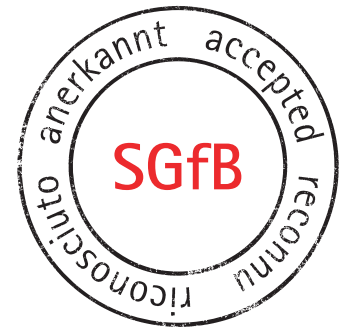
Eidgenössischer Diplomabschluss

Neu bietet sich die Möglichkeit, eine eidg. höhere Fachprüfung zu absolvieren und (im Anschluss an die Ausbildung in Angewandter Humanistischer Psychologie) den eidgenössischen Diplomabschluss **Berater(in) im psychosozialen Bereich mit eidgenössischem Diplom** zu erlangen.

Anerkennungen

- **Die Ausbildung in Angewandter Humanistischer Psychologie wird durch die SGfB (Schweizerische Gesellschaft für Beratung) anerkannt.**
- **NVS (SPAK):** Für die Registrierung der Methode 168 Lebensberatung ist zusätzlich eine medizinische Zusatzausbildung von 180 Std. notwendig.
- **ASCA:** Die Methode 196 Psychosoziale Beratung ED kann registriert werden, wenn zusätzlich die Anforderungen für die Schulmedizinischen Grundlagen Stufe 1 (180 Stunden) erfüllt sind. Voraussetzung ist das Diplom als Psychosoziale(r) Berater(in) mit eidg. Diplom.
- Es besteht die Möglichkeit, beim SVNH mit der Methode Lebensberatung Mitglied zu werden.

Bitte beachten Sie, dass trotz Registrierung einer der vorstehenden Methoden nur sehr wenige Zusatzversicherungen für Psychosoziale Beratung Leistungen erbringen.



Unser Psychologie-Fachteam

Anja Fehr	Psychosoziale Beraterin mit eidg. Diplom, Beraterin SGFB, Einzel-, Paar- & Familienberaterin IKP, Sexualtherapeutin IBP, DVNLP-Master
Christine Stalder	Dipl. Psychosoziale Beraterin pca.acp, Dipl. Sozialpädagogin FH, Supervisorin/Coach BSO, Pessotherapeutin i. A.
Andreas Führer	Dipl. Betriebsökonom, Coach/Trainer, Traummaster
Daniela Sonderegger-Dürst	Beraterin SGfB, Supervisorin/Coach BSO, Lehrende Transaktionsanalytikerin und Lehrsupervisorin TSTA-C, Pädagogin
Karin Streuli	Psychologiestudium, Zert. NLP Lehrtrainerin und Lehrcoach, DVNLP - NLP Therapeutin, NLPt u.v.a.m.
Beate Willauer	Linguistin und Philosophin M.A., Coach und Organisationsentwicklerin BSO, Beraterin SGfB, Dipl. Gestaltberaterin igw, Vorstandsmitglied SVG
Irene Brenneisen	Breast Care Nurse, Dipl. Pflegefachfrau, Psychoonkologische Beraterin SGPO, Weiterbildungen in prozessorientierter Psychologie, Coaching, NLP, Logosynthese u.v.a.m.
Jürg Wilhelm	NLP Trainer, Lehrer für Taoistisches T'ai Ji, Systemisches Strukturstellen und systemisch-integrale Aufstellungsarbeit, EMDR- und Hypnoseausbildung, Logosynthese Practitioner i.A. u.v.a.m.
Klaus Wittmann	Heilpraktiker Psychotherapeut
Teresa Dawson	Ausbildnerin und Koordinatorin des Int. Focusing Instituts TIFI, körper- und prozessorientierte Gesprächspsychotherapeutin
Michaela Krieg	(Kommunikations)Trainerin, (StartUp)Coach, Autorin
Daniela Kaufmann	Brain Gym Instruktoren, Sprachlehrerin HF, Feng Shui Beraterin

Fotos v. links n. rechts





Anfahrtsweg

Auto

Richtung Jona Zentrum
(Kreisel) 1. Parallelstrasse zur
St.Gallerstrasse Richtung SBB
Jona

Parkzonen

Sonntag gebührenfrei
blaue und weisse Zonen
Gebühren ca. Fr. 7.-/Tag

Bahn

SBB Haltestelle Jona
(100 m Richtung Zentrum)

Bus

Haltestelle Jonaport
(St. Gallerstrasse)

APAMED Fachschule

Jonaport/Bühlstrasse 1
8645 Rapperswil-Jona

E-mail

info@apamed.ch

Homepage

www.apamed.ch



Unterkunft

Landgasthof zum Zimmermann, Jona

Tel. 055 225 37 37

Hotel Jakob, Rapperswil

Tel. 055 220 00 50

Sorell Hotel Speer, Rapperswil

Tel. 055 220 89 00

Hotel Froberg, Rapperswil

Tel. 055 210 72 27

Jugendherberge, Jona

Tel. 055 210 99 27

