

# Newsletter

Bergpension Sonnmatt  
Oktober 2011

*Auf der Sonnmatt ...  
da fühle ich mich wohl!*

Berge



Kohlrabi



Mais



Erholung



Muh



Kashmir



## Erntedank

Der wunderbare Sommer brachte eine grosse Ernte. Reichlich beschenkt durch den erstaunlichen Ertrag, durften wir unsere Gäste mit vielen Produkten aus dem Garten verwöhnen.

Unser grösstes Kohlrabi brachte 4 kg auf die Waage (siehe Bild). Das Riesenkohlrabi war wider Erwarten überhaupt nicht holzig. Jemand meinte im Scherz, das Kohlrabi sei so zart wie Butter, man könne es sogar ohne die dritten Zähne essen. ☺

## Borreliose ... Ein Ausweg

Nächstes Jahr werden wir erneut eine Borreliose-Kur durchführen. Die Natur bietet uns Möglichkeiten um diese gefürchtete Krankheit zu heilen.

## Dem Stress entfliehen!

Kürzlich durfte ich 3 Schnuppertage eines RUND-UM-GESUND Programms in dem Gesundheitszentrum Sonnmatt erleben, um dem Stress zu entfliehen ...

Es waren sehr eindrückliche Tage! Es war sehr viel Interessantes zu erfahren über Ernährung und die verschiedenen Einflüsse auf die Gesundheit.

Das Verwöhnungsprogramm begann morgens mit Turnen an der frischen Luft, dann gab es interessante Vorträge, Massage, Wasseranwendungen, herrliche Spaziergänge, persönliche Gespräche und gesundheitliche Beratungen. Nicht zu vergessen das feine, gesunde Essen!

Die liebevolle, einfühlsame Betreuung von Jenny & Remo war für mich die beste Medizin!

Sie hat mir sehr gut getan! Ich bemühe mich, die viele wertvollen neuen Erkenntnisse weiterhin umzusetzen. Glückliche und dankbar schaue ich auf diese 3 Schnuppertage zurück.

(M.F. 48-jährig)

Abschied



Achtung



Hausberg



Besucher



Echinacea



Licht



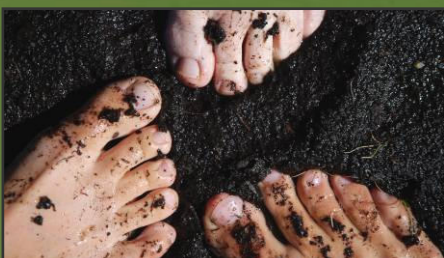
Picknick



Wasser



Hochmoor



## Abschalten, ausspannen ...

die herrliche Landschaft und die himmlische Ruhe genießen. Wir fanden bei euch genau das was wir suchten.

Vielen Dank für eure Herzlichkeit, das liebevoll zubereitete wundervolle Essen. Die vielen kleinen und großen Aufmerksamkeiten, die wertvollen Tipps und, und, und....

Es wird nicht unser letzter Aufenthalt bei euch gewesen sein. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal. (T. & L. M. aus Deutschland)

## Jenny's Rezept - Raffaello

### Zutaten:

500 g	weisses Mandelmus
100 g	Kokosraspeln
6 EL	Honig oder Agavendicksaft
2 EL	Kokosnussfett
1 TL	pures Vanillepulver
Ca. 50 g	Kokosraspeln

### Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf die 50 g Kokosraspeln, in den Mixer geben und kurz mixen. Mit den Händen Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

### Aufbewahren:

Längeres aufbewahren im Gefrierschrank. Vor dem Servieren ca. 15 Min. auftauen lassen. Ansonsten im Kühlschrank ca. 14 Tage haltbar. En Guete!

## Kursdaten

### RUND-UM-GESUND (12-Tage Lebensstil-Programm)

- 06. - 24. Nov. 2011 (19-Tage Programm)
- 04. - 15. Dez. 2011 (12-Tage Programm)
- 12. - 23. Feb. 2012 (12-Tage Programm)
- 11. - 22. Mrz. 2012 (12-Tage Programm)
- 27. - 07. Mai/Jun. 2012 (12-Tage Programm)
- 12. - 23. Aug. 2012 (12-Tage Programm)
- 11. - 22. Nov. 2012 (12-Tage Programm)
- 09. - 20. Dez. 2012 (12-Tage Programm)

### RAUCHERENTWÖHNUNGS-KUR

- 15. - 26. Jan. 2012
- 14. - 25. Okt. 2012

### BORRELIOSE-KUR

- 12. - 09. Aug./Sept. 2012

Mehr Infos unter:

+41 (0)71 993 34 17

[info@bergpension.ch](mailto:info@bergpension.ch) | [www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch)

**Sonn matt** | Bergpension & Gesundheitszentrum  
Schwand 2588  
CH-9642 Ebnat-Kappel | Schweiz

Falls Sie den Newsletter abbestellen möchten, senden Sie ein Email mit dem Betreff "Newsletter abbestellen" an [info@bergpension.ch](mailto:info@bergpension.ch)