

Newsletter

Sonn matt

Bergpension & Gesundheitszentrum

Dezember 2011

*Auf der Sonn matt ...
da fühle ich mich wohl!*

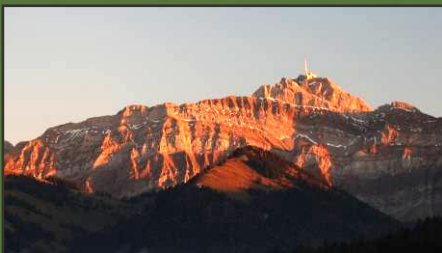
Vorher



Neu



Säntis



Freunde



Alpen



Pflanzung



Ein Neues Jahr

Schon wieder ist ein Jahr vorbei. Wie überall hat es auch auf der Sonn matt Veränderungen gegeben. Die Sonn matt wurde **in der Familie** weiter gegeben. Nun führen wir, Remo und Jenny Fischer, die Sonn matt mit viel Freude weiter (siehe Bild "Neu").

Der Winter zeigt sich in seiner ganzen Pracht. Die Natur ist mit einer dicken Schneeschicht bedeckt. Mit Zuversicht nehmen wir neue Herausforderungen in Angriff. Von ganzem Herzen wünschen wir ein **gesegnetes neues Jahr**.

Übergabe Sonn matt Traditionen weiter geben ...

Liebe Freunde.

Wir freuen uns, dass unser Sohn Remo und seine Frau Jenny ab Januar 2011 die Sonn matt führen. Über **30 Jahre** durften wir (Marianne und Siegi) den Gästen in der Sonn matt eine Heimat bieten. Jetzt treten wir in das zweite Glied zurück.

Allen Freunden und Gästen sagen wir von Herzen **Dank für die einmalig schöne Zeit**. Danken möchten wir ganz besonders für die Treue und Freude, die wir in der Vergangenheit mit den Gästen erleben konnten.

Besonders freut es uns, dass Remo und Jenny in Zukunft die **Tradition** der Sonn matt **weiter führen**. Wir wünschen Remo und Jenny viel Erfolg in ihrer neuen Aufgabe.

Ihnen, liebe Freunde sagen wir nochmals ein herzliches **Dankeschön** sowie ein glückliches und von Gott gesegnetes neues Jahr.

(Siegi & Marianne Fischer, siehe Bild "Vorher")

Mit grösster Zufriedenheit

Ich verbrachte 6 erholsame und aufbauende Tage in der Sonn matt. Mein Zimmer mit privatem Bad

Geheimnis



Nebelmeer



Festtage



Dauergast



Brrr



Stille



Pizza



Spuren



Speer



war sehr schön, gemütlich und hatte tolle Aussichten. Die **vollwertigen vegetarischen Mahlzeiten** waren köstlich und mit sehr viel Liebe gekocht und angerichtet worden.

Ich genoss lange **Spaziergänge im Schnee** und an der frischen Luft. Dies tat meinem ganzen Körper sehr gut, besonders meinen Lungen.

Nächsten Sommer werde ich wieder für eine Woche in die Sonnmatt kommen. Ich freue mich jetzt schon auf diese Ruhe, Erholung und das sehr schmackhafte Essen, welches dann zum grössten Teil aus ihrem eigenen **biologischen Garten** frisch zubereitet wird.

(G.M. USA)

Jennys Rezept - Sojanaise

Zutaten für ca. 5 dl:

2,5 dl	Sojamilch
2,5 dl	kalt gepresstes Rapsöl
1-2 TL	Salz
1-2	Knoblauchzehen
1 TL	Zwiebelpulver
1-2 EL	Hefeflocken
2-3 EL	frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten, ausser den Zitronensaft in den Mixer geben und ca. 1-2 min mixen.

Verdickung: Zitronensaft langsam während dem Mixen rein tröpfeln lassen, bis es eindickt. Im Kühlschrank ca. 10 Tage haltbar.

Verwendung:

Kartoffelgerichte, Hamburger, Salatsaucen, Dip, Brotaufstrich

Kursdaten

RUND-UM-GESUND (12-Tage Lebensstil-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 | www.bergpension.ch

Sonnmatt | 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