

Newsletter

Sonnmatt

Bergpension & Gesundheitszentrum

Februar 2012

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

Spass



Backen



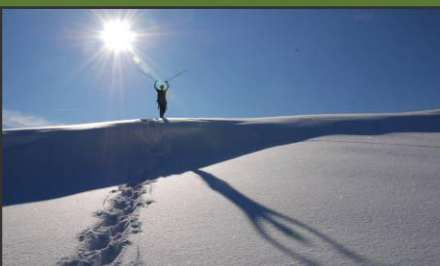
Säntis



Zufrieden



Sieg



Teilnehmer



Schneefreuden ... Frühling

Der wunderbare **schneereiche Winter** wird so manchem unserer Wintergäste in guter Erinnerung bleiben. Während die Natur sich ausruht, kann die Ruhe auch auf der Sonnmatt ganz speziell erlebt werden. Eine Schneeschuhwanderung kann dieses Erlebnis noch vertiefen.

Obwohl der Schnee noch nicht ganz geschmolzen ist, macht sich bereits der **Frühling bemerkbar**. Die Vögel erfreuen uns wieder mit ihrem Gesang und ein Sonnenbad im Liegestuhl lässt die Gedanken in den Sommer schweifen.

Endlich suchtfrei ...

Nach 10-jährigem Konsum von **Alkohol, Zigaretten** und **Marihuana** habe ich eingesehen, dass mich diese Suchtmittel immer mehr nach unten ziehen. Ich kam zur Überzeugung, dass es an der Zeit war, ein neues Leben zu beginnen.

Also, die ganze Lust am Kiffen und rauchen habe ich noch nicht ganz überwunden. Ich habe aber gemerkt, dass das Leben auch ohne diese Suchtmittel **Spass machen** kann. Jetzt habe ich auch gelernt wie man gegen diese Lüste ankämpfen kann. Mich reut das viele Geld das ich besser hätte nutzen können.

Nach 2 Wochen ohne diese Suchtmittel bin ich bereits ein **anderer Mensch** geworden.

Ihr habt mich ganz schön **überrascht**, wie stark sich meine Gesundheit in nur knapp 2 Wochen verbessert hat! Nun kann ich jedem nur weiterempfehlen, einen gesunden Lebensstil anzunehmen, es hat **nur Vorteile**.

Gott möge die Sonnmatt segnen!

(R. W. 26-jährig)

Neues Lebensgefühl

Ein 12-Tages-Lebensstil-Programm auf Sonnmatt ist pure **Lebensqualität** und **Lebensfreude**. Die äusserst professionellen Anwendungen wie z.B. Massagen, Hydrotherapie, Begleitung bei Bewegung, vegetarische Kochkurse, dazu noch die verschiedenen Gesundheits-

überwältigend



Therapie



Bergtour



Dip



Kreuz



Judihui



Snowboard



Liebe



Frühling



vorträge und nicht zuletzt die hervorragende, energiereiche, vegetarische und cholesterinfreie Ernährung haben mich wieder zu einem wieder gewonnen **neuen Lebensgefühl** gebracht..

Sogar ich als Nichtvegetarier konnte von diesen 12 Tagen nur profitieren und ich nehme es zum Anlass, einige Änderungen in meinen Alltag einzuführen. Unser **Schöpfer** hat uns mit Liebe einen gesunden Körper zugewiesen, den wir für ein langes und qualitativ hohes Leben mit bester Gesundheit erhalten sollten.

Die fast göttliche Ruhe in einer **fantastischen Bergwelt** hat mir in nur wenigen Tagen meine alltäglichen Sorgen nicht vertrieben, aber sie auf einen weniger wichtigen Platz gewiesen.

Ein grosses Lob gehört den anderen drei Kursteilnehmern, die mit ihren unterschiedlichen Charakteren für ein besonders **warmherziges Miteinander** gesorgt haben.

Ich kehre mit viel Wissen, **wieder gefundener Energie** und neuen Freunden nach Hause zurück.

(W. N. Fürstentum Lichtenstein)

Jennys Rezept – Nougat Crème

Zutaten:

2 - 2,5 dl	Honig, Agavendicksaft oder 30-40 fein geschnittene, eingeweichte Datteln
2 dl	Reismilch, Sojamilch oder Kokosnussmilch
2 EL	Carobpulver
200 g	Haselnussmus
100 g	Mandelmus
100 g	Cashewmus
½ TL	pures Vanillepulver

Zubereitung:

Honig oder Datteln, Milch, Vanille und Carob cremig mixen. Das Nussmus dazu geben und nochmals mixen. Im Kühlschrank 7-10 Tage haltbar.

Verwendung: Als Brotaufstrich, Torten, Nougat-Fondue, Nougat-Bananen-Eis

Kursdaten

RUND-UM-GESUND (12-Tage Lebensstil-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

- 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

Sonn matt Bergpension & Gesundheitszentrum
Familie Fischer | Schwand 2588
9642 Ebnat-Kappel | Schweiz

Falls Sie den Newsletter abbestellen möchten, senden Sie ein Email mit dem Betreff "Newsletter abbestellen" an info@bergpension.ch