

# Newsletter

## Sonnmatt

Bergpension & Gesundheitszentrum

August 2012

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

Säntis



Gemütlich



Sheila



Nektar



Mhm ...



## Sommer ...

Nach anfänglichen Startschwierigkeiten hat der Sommer Einzug gehalten auf der Sonnmatt. Der Garten erfreut uns mit vielen Leckereinen. Wie gewohnt blühen die Blumen (dank dem Einsatz von Siegi Fischer) um die Sonnmatt in allen Farben.

Unser kleines Töchterlein Amina bereitet uns viel Freude. Wie so viele Eltern sind wir erstaunt über die grossen Fortschritte.

## Sonnmatt Poesie (Teil 1)

Hört ihr Leute, kennt ihr schon  
die vegetarische Pension  
hoch im schönen Switzerland,  
auch in USA bekannt.

In Sonnmatt lebt man wunderschön,  
ein hübsches Haus auf Bergeshöhn;  
alles ist hier wunderbar:  
Blumenpracht und Luft, ganz klar.

Wenn wir wandern zu den Gipfeln  
zwischen hohen Tannenwipfeln,  
strahlen uns die "Fürsten" an,  
der "Speer", der troht gleich nebendran.

Kühe sieht man überall,  
von der Ferne klingt der Glocken Schall,  
doch sonst herrscht hier "ne grosse Ruh",  
das Herz geht auf, das Auge zu.

Remo und die Jenny Fischer  
führen jetzt das Haus schon sicher;  
als Nachfolger der lieben "Alten"  
wollen sie das Haus verwalten.



Detail



Doch wenn sie mal in Urlaub sind, kommen Siegi und Marianne geschwind, um alle Gäste zu bedienen, fleissig sind sie wie die Bienen.

Rosalie, die gute Tante ist für alle die bekannte Helferin in Küch und Haus, die Freundlichkeit geht ihr nicht aus.

Amina



Fortsetzung folgt!

PS: Verse auch singbar nach der Melodie: "Auf der schwäb'schen Eisenbahne"

Anneliese und Karl-Franz Mandernach  
(Deutschland, Saarland)

Morgenstund



## Jennys Rezept – Grüne Pesto

### Zutaten:

150 g	Walnüsse
100 g	Cashewnüsse
150 g	Frischer Basilikum oder Bärlauch
50 g	Petersilien
2 dl	Olivenöl
80 g	Hefeflocken
8-12	Frisch gepresste Knoblauchzehen
beliebig	Kräutersalz

Glück



### Zubereitung:

Nüsse mahlen oder ganz fein hacken. Die restlichen Zutaten zusammen mit den gemahlene Nüssen in den Mixer geben und auf hoher Stufe mixen.

Hurra



### Tipp:

Schmeckt köstlich zu Teigwaren, Reisgerichten, Pellkartoffeln oder als Brotaufstrich.

Segelfliegen



### Lagern:

Im Kühlschrank ca. 14 Tage haltbar. Ist sehr geeignet zum Einfrieren.

Picknick



## Kursdaten

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

- 11. - 22. Nov. 2012 (12-Tage Programm)
- 09. - 20. Dez. 2012 (12-Tage Programm)

### RAUCHERENTWÖHNUNGS-KUR

- 14. - 25. Okt. 2012

Erfrischung



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  
Remo & Jenny Fischer | Schwand 2588  
9642 Ebnat-Kappel | Schweiz

Erholung



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