



JANUAR 2013

# NEWSLETTER



SEIT 1938

## 75 JAHRE SONNMATT

Die Sonnmatt hat Geburtstag. Seit 75 Jahren gibt es das vegetarische Gästehaus im Toggenburg. Vor 75 Jahren galt man als Vegetarier als Exot. Heute erfreut sich das vegetarische Essen eines hohen Beliebtheitsgrades.



WINTERKLEID

## TAG DER OFFENEN TÜR (11.8.2013)

Gerne laden wir Sie auf die Sonnmatt ein. Am 11. August 2013 steht unser Haus für alle Besucher offen. Es gibt was zum Knabbern und vielleicht ergattern Sie sich sogar eine Stuhlmassage. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



LEBENSFREUDE

## ANTI - DEPRESSIONSKUR

Neu bieten wir eine Anti-Depressionskur an. Zusammen mit Dr. med. Ruedi Brodbeck erlernen Sie proaktive Wege, die den Prozess des Krankwerdens verhindern bzw. die Heilung einer Depression ermöglichen. Erleben Sie, wie wirkungsvoll dieser einfache und natürliche Behandlungsansatz ist.

Gewinnen Sie neue Kraft und Energie.



> 1M

## GEFÜHLSEMINAR

Wie können Gefühle verstanden, beeinflusst und geheilt werden? Wie gehen wir mit verletzten Gefühlen um? Lernen Sie das biblische Modell mentaler Heilung kennen.

Anhand praktischer Lebensbeispiele soll der konstruktive Umgang mit Gefühlen aufgezeigt werden.



HOLZKOHLE

## SONNMATT - CHECK

<b>Abendessen</b>	= umwerfend
<b>Animation</b>	= der Hit
<b>Amina</b>	= so sweet
<b>Candellightdinner</b>	= immer Abends
<b>Dessert</b>	= himmlisch
<b>Frühstück</b>	= spitzenmässig
<b>Gastfreundschaft</b>	= erste Klasse
<b>Hochdeutsch</b>	= sehr chuat
<b>Hundefreundlich</b>	= wow!
<b>Mittagessen</b>	= der Hit!
<b>schlechte Laune</b>	= Fehlanzeige
<b>Schwyzer-Duitsch</b>	= sehr chuat
<b>Service</b>	= spitzenklasse
<b>vegane Kost</b>	= saugut
<b>Zimmer</b>	= tip-top



2205 M Ü.M.

GESAMTBEWERTUNG  
einmalig - sehr empfehlenswert!

GUTACHTER  
Annette W., Günther S. und Lilla (Hund)

## JENNYS REZEPT - VOLLKORNZOPF

Zutaten:

500g	Vollkorndinkelmehl
1-2 TL	Meersalz
1P (8g)	Trockenhefe
2-3 EL	Agavendicksaft oder Honig
1 dl	Olivenöl
2.5 dl	lauwarmes Wasser oder Sojamilch
beliebig	Sojamilch oder Sojasahne

Zubereitung:

Trockene Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. Die Flüssigkeiten begeben und von der Mitte aus anrühren. Teig gut kneten bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen.

Den Teig zu zwei gleichlangen Strängen formen, die in der Mitte etwas dicker sind, Zopf flechten und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Zopf mit der Sojamilch oder -sahne bestreichen und nochmals etwas gehen lassen und dann in den vorgeheizten Ofen geben, in die untere Ofenhälfte.

Backzeit: 35-45 Minuten. Beim Klopfen auf die Unterseite soll der Zopf hohl klingen.

## KURSDATEN

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

- 10. – 21. Mär. 2013
- 12. – 23. Mai 2013
- 15. – 26. Sept. 2013

RAUCHERENTWÖHNUNGSKUR

- 10. – 21. Feb. 2013
- 06. – 17. Okt. 2013

DEPRESSIONSKUR

- 24. – 5. Nov./Dez. 2013

GEFÜHLSSMINAR

- 23. – 30. Jun. 2013

MEHR INFOS UNTER:

+41 (0)71 993 34 17  
info@bergpension.ch | www.bergpension.ch

**Sonn matt** Bergpension & Gesundheitszentrum  
Remo & Jenny 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

**WWW.BERGPENSION.CH**

