



## Wanderwoche(n) im Toggenburg

### Das Wandern ist der Gesundheit Lust

**WANN** 2. – 16. Sept. 2018 (Anmeldeschluss 19. Aug. 2018)

**WO** CH-9642 Ebnat-Kappel (SG) | Schwand 2588  
Sonn matt Berg pension & Gesundheitszentrum

**LEITER** Remo Fischer | LLG-Gesundheitsberater

**KOSTEN** ab CHF 730.– pro Woche und Person

**INFO** Remo Fischer | +41 (0)71 993 34 17  
remo.fischer@llg.ch | www.bergpension.ch



# Wanderwoche(n) im Toggenburg

## Das Wandern ist der Gesundheit Lust

Nehmen Sie sich zwei Wochen Auszeit und lassen Sie den Alltag hinter sich. Das Toggenburg in den Schweizer Voralpen (Kanton St. Gallen) eignet sich ausgezeichnet für Wanderungen in jedem Schwierigkeitsgrad. Wird diese Natur hautnah erlebt, ist Erholung garantiert. Wir wandern im Gebirge zwischen 600 und 2500 m Höhe. Etwas Kondition ist von Vorteil, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und ein gesundes Herz sind wichtig. In zwei unterschiedlichen Leistungsgruppen geniessen wir die grandiose Landschaft. Gipfelaussichten (Sechs-Länder-Blick vom Säntis!), einzigartige Berglandschaften, Bergseen, Gämsen, Steinböcke, Kühe und Schafe erfreuen die Herzen.

### Unser Motto: Ganzheitliche Gesundheitsferien

Dabei geht es um ein Auftanken für Körper, Seele und Geist durch:

- Abschalten, Ent-Stressen, Ent-Sorgen, Loslassen
- gesellig-fröhliches Miteinander
- reichhaltiges, vollwertiges und herzgesundes Frühstücks- und Abendbuffet
- Wanderer-Lunchpaket

### Unser weiteres Angebot:

- Frühsport zur Förderung von Fitness und Beweglichkeit
- Singen und Andacht für die Herz-Balance

### Gegen Aufpreis:

- Zu Beginn und Schluss: Gesundheitstest: Blutdruck, Cholesterin, Blutfette, -zucker
- Gesundheits- oder Lebensberatung
- Entspannungsmassage
- Einbettzimmer mit Bad/Dusche, wenn noch verfügbar

Es besteht die Möglichkeit, auch nur an einer der beiden Wochen teilzunehmen.

Gönnen Sie sich eine Verschnaufpause, eine Erfrischung im berühmten Ostschweizer Alpengebiet.

<b>WANN</b>	2. – 16. Sept. 2018 (Anmeldeschluss: 19. Aug. 2018)
<b>WO</b>	CH-9642 Ebnat-Kappel (SG)   Schwand 2588 Sonn matt Bergpension & Gesundheitszentrum
<b>LEITER</b>	Remo Fischer   LLG-Gesundheitsberater
<b>KOSTEN</b>	ab CHF 730.– pro Woche und Person
<b>INFO</b>	Remo Fischer   +41 (0)71 993 34 17 remo.fischer@llg.ch   www.bergpension.ch

**IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!**  
**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

