

APRIL 2013

NEWSLETTER



90 JAHRE

90 JAHRE LORE VOLLMER

Seit 27 Jahren lebt die Lore als Dauergast auf der Sonnmatt. Mit Freuden durften wir ihren 90. Geburtstag feiern. Auch wenn das eine oder andere Leiden ihr Mühe bereitet, ist sie noch erstaunlich fit. Möge sie uns noch lange erhalten bleiben. Einige Episoden Ihres langen und bewegten Lebens finden sich im folgenden Gedicht:

Sie heilt mit Tropfen, Salben, Tee, -
ob Haarausfall - ob wund der Zeh
bei Rheuma, Schnupfen, Diarrhö -
ihr Mittel hilft bei jedem Weh.

Dabei - wer hätte das gedacht? -
ist alles auch noch selbst gemacht.
Auf Bergeshöh'n mit Stock und Ranzen
holt sie die heilkräftigen Pflanzen

Doch nicht allein die Körperschmerzen
liegen ihr so sehr am Herzen,
sondern auch die Seelennot
die sie heilt mit Lebensbrot.

Hoch oben wo sich Berge türmen,
sieht man sie die Gipfel stürmen.
Berggewohnt und Schritt vor Schritt
nimmt sie andre Wanderer mit.

Kurz und gut: Sie hilft und gibt,
sie singt und näht und heilt und liebt,
und ist bei allem was sie macht,
auf's Wohl der anderen nur bedacht.

Drum rufen wir jetzt auch im Chore:
HOCH SOLL SIE LEBEN UNSERE LORE!

RAUCHERENTWÖHNUNGS-KUR

Trotz unserer zum Teil starken Entzugserscheinungen haben wir Dank der wundervollen Betreuung auf der Sonnmatt unser Ziel erreicht und sind nun frei vom Gift Nikotin. Wir können einen Aufenthalt hier im schönen Toggenburg wärmstens empfehlen.

Als Raucher sind wir gekommen
Ihr habt Euch unser angenommen.

Nach 11 Tagen sind wir frei von unserer Sucht
Gott sei Dank haben wir bei Euch gebucht.

Die Sucht konnten wir hier ausmerzen
Dafür danken wir Euch von ganzem Herzen.

(Die Ex-Raucher Christine, Isabelle, Markus und Felix)



HEILPFLANZEN



EN GUETE



BEWEGUNG



KÜRBIS



SCHATTEN

JENNYS REZEPT - NUSSMILCH

ZUTATEN: (FÜR CA. 1 LITER)

Nusswahl: Mandel-, Cashew-, Hasel-, Para-, Macadamien-, Erd-, Pecan- oder Walnüsse

200 g (rohe Nüsse oder 6 EL cremige Nussbutter)
1 Prise Salz
1 TL pures Vanillepulver (optional)
4 dl Wasser
6 dl Wasser

SÜSSUNGS-VARIANTEN:

1-2 EL Honig / Birnel / Ahornsirup / Agavesirup
2 reife Bananen
5-8 entsteinte eingeweichte Datteln

ZUBEREITUNG:

Die ersten vier Zutaten plus ein oder mehrere beliebige Süßungsmittel in den Mixer geben und cremig mixen. Danach das restliche Wasser dazugeben und nochmals kurz mixen.

Im Kühlschrank ca. 5 Tage haltbar.

VERWENDUNG:

Als Milch zum Trinken, heisse Getränke, Müsli, Birchermüsli, Milchreis, Salatsaucen, div. kalte oder heisse Saucen. Beim Erhitzen der Nussmilch dickt die Milch ein, so kann sie wunderbar auch für Gratins, Lasagne usw. verwendet werden.

TAG DER OFFENEN TÜR

- 11. August 2013

KURSDATEN

RUND-UM-GESUND
(12-TAGE LEBENSSTIL-PROGRAMM)

- 12. – 23. Mai 2013
- 15. – 26. Sept. 2013

GEFÜHLSSEMINAR

- 23. – 30. Jun. 2013

RAUCHERENTWÖHNUNGSKUR

- 06. – 17. Okt. 2013

DEPRESSIONSKUR

- 24. – 5. Nov./Dez. 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

