

APRIL 2014

# NEWSLETTER



GAMPLÜT

## FRÜHLING

Der Winter ist nun vorbei und der Frühling hält Einzug. Die Schneegrenze entfernt sich immer weiter in die Berge und die Pflanzen blühen in allen Farben.

In unserem Garten sind die Bete bereit und einige Setzlinge sind schon gepflanzt.

Auch wir sind bereit für sie als unsere Gäste und freuen uns auf die gemeinsame Zeit. Willkommen auf der Sonnmatt!



AUSBLICK

## VIEL NEUES ERKANNT

Wir haben das Programm "Wege aus der Depression" via Internet gefunden. Die Begeisterung hielt sich in Grenzen. Vegetarisch, kein Kaffee, rauchfrei, viel Bewegung und eine Menge Theorie.

Doch der Wunsch ohne Depression zu leben war grösser als die Bedenken der geglaubten Einschränkungen, deshalb haben wir uns angemeldet. Wir reisten mit viel Erwartungen und Hoffnung ins Toggenburg in die Sonnmatt.



BUSCHWINDRÖSCHEN

Beim gegenseitigen Vorstellen der Seminarbesucher, drei Ehepaare, Seminarleiter und Helfer konnten wir schnell erkennen, dass eine schöne, gute Harmonie und Sympathie untereinander herrschte. Zu unserem eigenen Erstaunen durften wir feststellen, dass uns das vorzügliche, vegetarische Essen, statt Frust Freude bereitete. Auch der Wunsch nach Kaffee verzog sich. Der Drang nach der Tabakpfeife wurde immer weniger.



FREUNDSCHAFT

Die Wanderungen in den frisch verschneiten Wäldern und Hügeln erfüllte uns mit tiefer Freude und Gelassenheit. Die von Ruedi geleiteten Theorie-Stunden waren alles andere als langweilig, sie waren interessant und lehrreich. Das gemeinsame Singen machte unsere Herzen und Seelen froh und heiter.

Die Seminar-Teilnehmer waren bei den Mahlzeiten unter sich. Wir können uns nicht zurück erinnern, wann wir das letzte Mal so viel gelacht und gescherzt haben.



KROKUS

Die Lichttherapie, verbunden mit der freiwilligen Bibellese (stille Zeit) und danach die Morgengymnastik mit Remo haben Geist, Leib und Seele positiv belebt. Unter uns Seminar-Besuchern entwickelte sich im Laufe des Seminars eine wunderbare Freundschaft.

Acht Wochen nach dem Seminar darf ich (Silvan) sagen ich bin frei von der Depression. Wir konnten viel vom Gelernten umsetzen.

- Gesund Essen
- Ohne Sucht leben: Schokolade, Kaffee und rauchen
- Sich häufig in der Natur bewegen
- Mich selber sein
- Ereignisse und Situationen ehrlich und richtig bewerten
- Gott als unsern Schöpfer erkennen und geliebt wissen



ZUFRIEDENHEIT

(S. K. & M. S. aus Marbach)



# GEBURTSTAGSFEIER

Von Krummenau her erreichen wir auf idyllischen Pfaden und bei Schneeflockentanz die Sonnmatt. Hier erwarten uns liebevolle Gastfreundschaft, viel Gemütlichkeit und feines vegetarisches Essen.

Ganz herzlichen Dank an Jenny & Remo Fischer und Amina, die unser Programm herrlich bereichert hat. Wir alle genossen die persönliche Atmosphäre und die tolle Lage in der Natur. Dieses Wochenende wird für mich unvergesslich bleiben.K

(M. A. aus Frauenfeld)

## JENNYS REZEPT - PANNA COTTA

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 5 dl Kokosnussmilch
- 1 dl Soja- oder Hafersahne
- 5 EL Agavendicksaft
- ½ TL pures Vanillepulver
- ½ - 1 TL Agar-Agar (je nach Hersteller unterschiedlich)

### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in eine Pfanne geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und für 1-2 Minuten weiterkochen lassen. Dann in beliebig grossen Portionen abfüllen und im Kühlschrank für ca. 4 Stunden erkalten lassen, bis es fest geworden ist.

Panna Cotta mit einem spitzen Messer vom Förmchenrand lösen und stürzen. Mit heissen oder kalten Beersauce, Früchtekompott oder frischen Früchten servieren.

En Guete!

## KURSDATEN

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

- 31. - 11. Aug./Sept. 2014

RAUCHERENTWÖHNUNGSKUR

- 12. - 23. Oktober 2014

ANTI-DEPRESSIONSKUR

- 23. - 4. Nov./Dez. 2014

## MEHR INFOS UNTER:

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

Sonnmatt 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

