

APRIL 2015

NEWSLETTER



SONNMATT-AUSSICHT



SAFTEN



FREIHEIT



BY-NIGHT



SPEER



VOLLGAS

OSTERGRUSS

So langsam verabschiedet sich der Winter auch in den Bergen. Mensch und Natur freuen sich auf den Frühling und die Wärme des Sommers.

Mitten in diesem Veränderungsprozess liegen die Ostern. Wie gut es tut sich eine Auszeit zu gönnen, mit der Familie oder Freunden wertvolle Zeit zu verbringen, in der Natur spazieren zu gehen oder sich über die Bedeutung der Ostern Gedanken zu machen.

Auch auf der Sonnmatt hat es Veränderungen gegeben. Unseren Gästen ist wahrscheinlich der Dauergast Georg Bleiker ein Begriff. Er lebte vier Jahre auf der Sonnmatt und hatte vor zwei Wochen einen Schlaganfall. Wenn man da in der Hektik von Notruf und Krankenwagen kurz innehält und sich Gedanken über sein Leben macht, werden grosse Dinge klein und kleine Dinge werden gross. Plötzlich sind Dinge nicht mehr wichtig die vorher so zentral erschienen sind.

Auf der Sonnmatt möchten wir die Möglichkeit bieten, dass Sie in sich gehen können und dass Sie sich auf die wirklich wichtigen Dinge in Ihrem Leben konzentrieren können.

NICHT EIN KILOMETER ZU WEIT

Die ganze Strecke von Norwegen - aber nicht ein Kilometer zu weit.

Wir sind wirklich beglückt worden durch euer exzellentes und schmackhaftes Essen, Wasseranwendungen, Schneeschuhe, frisch gepressten Säfte und eure überaus köstliche Schokoladen-Kopie die wir je gegessen haben.

Wir glauben all dies wird für die Gesundheit von Kasper zusammen wirken und wir sind sicher, dass die Prinzipien die ihr uns beigebracht habt, Kasper helfen werden um von seiner Krankheit geheilt zu werden.

Möge der Herr euch segnen!

(P. + K. S. aus Dänemark)

KINDER-ERINNERUNGEN

Hier kann man super schlitteln, man hat eine super Aussicht und kann super schlafen. Leider mussten wir 2 Stunden wandern um auf der Skipiste zu schlitteln. Als wir wieder runterkamen sind wir den Hang runter geschlittelt und dann fast in den Zaun. Das hat Spass gemacht!

(O. F. 12-jährig)

JENNY'S REZEPT - OMELETTEN

ZUTATEN für 4 Personen

300 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Ruchmehl
1 EL	goldene Leinsamen, sehr fein gemahlen
6 dl	Sojamilch
5 dl	Wasser
2 TL	Salz
4 EL	Olivenöl

Für salzig gefüllte Omeletten zusätzlich hinzufügen:

2	gepresste Knoblauchzehen
3 EL	fein geschnittener Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Mehl, Salz und Leinsamen in eine Schüssel geben und vermengen. Nun die restlichen Zutaten begeben und mit einem Schwingbesen gut verrühren. Dann ca. 10 Min stehen lassen. Teflon-Bratpfanne mit etwas Öl erhitzen. Auf mittlerer Stufe ca. 2-3 Min beidseitig bis goldig-braun braten.

FÜLLUNG PIKANT

Spinat, Pilze, Sojafleisch, gedünstete Zwiebeln, Gemüsefüllung, gelbe Käsesauce

Garnitur: frischer Schnittlauch, Petersilien, Cherry-Tomate

FÜLLUNG SÜSS

Bananenstücke, Beeren- oder Vanillesauce, Nussbutter mit Honig, Ahornsirup oder Konfitüre

TIPP

Weiterverwendung von Omeletten-Resten: Flädli-Suppe

KURSDATEN

NEWSTART PLUS-KUR (12-TAGE LEBENSSTIL-PROGRAMM)

- 31. - 11. Mai/Jun. 2015 Diabetes-Kur
- 11. - 22. Oktober 2015 NewstartPlus-Kur
- 06. - 17. Dezember 2015 Diabetes-Kur

MEHR INFOS UNTER

www.bergpension.ch

+41 (0)71 993 34 17

Email-Adresse: info@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

