

DEZEMBER 2017

NEWSLETTER



HAPPY NEWYEAR

EINEN GUTEN RUTSCH

Von Herzen wünschen wir einen guten Rutsch und ein wundervolles neues Jahr. Mit Zuversicht und Freude dürfen wir ins neue Jahr blicken.

Den Frieden im Herzen wünscht Ihnen das Sonnmatt-Team!



HURRA

SCHWEIZ BESUCH - UNVERGESSLICH

Danke für eure liebenswerte, herzliche und natürliche Art, uns unseren ersten Schweiz- Besuch unvergesslich zu gestalten!

Danke für wunderbare Geschmackserlebnisse, tolle Anregungen sowie lehrreiche Gespräche!

Wir wünsche Euch, euren Kindern sowie eurer Familie von Herzen alles Gute!

(Matthias & Katrin Beier / Schellenberg aus Görlitz)



WINTERWANDERN

VERJÜNGT & GESÜNDER

Am 8. Oktober 2017 bin ich mit sehr gemischten Gefühlen in die Bergpension Sonnmatt angereist. Werde ich den Rauchstopp schaffen? Was erwartet mich in den folgenden 12 Tagen? Diese Fragen beschäftigten mich schon im Vorfeld stark. Doch bereits der herzliche und familiäre Empfang der Familie Fischer erleichterte mir den Einstieg in die kommende Zeit. Ich durfte ein sehr schönes Zimmer mit meinem Hund beziehen und die Lage des Hauses, die Ruhe und der Frieden trugen bei zum sofortigen Wohlfühlen.

Die Tage waren durchstrukturiert mit vielen Gesprächen, Behandlungen, Spaziergängen und sehr feinem veganem Essen. Immer wieder gab es Gelegenheiten, um die Aussicht und das herrliche Wetter auf der Terrasse zu geniessen. In den ersten paar Tagen zeigte der Körper einige Reaktionen auf die Umstellungen, doch schon bald durfte ich merklich spüren, wie es mir immer besser ging. Das Verlangen zu rauchen, nahm sehr schnell ab und geriet immer mehr in den Hintergrund.

Für mich war es der richtige Weg, mich im Gesundheitszentrum Sonnmatt dem Thema Rauchstopp und gesamtheitlicher Gesundheit zu widmen. Ich habe sehr viel Neues dazu gelernt und werde dieses in meinen Alltag einfließen lassen. Viele Komplimente für mein verjüngtes und gesünderes Aussehen sind für mich der Lohn für die anfänglichen Strapazen. Ich kann das Seminar und das Haus der Familie Fischer nur wärmstens empfehlen.

(A. B. 57-jährig)



GARTENPLAUSCH



SONNMATT



WILDMANNLISLOCH

WWW.BERGPENSION.CH

JENNY'S REZEPT : KAROTTENKUCHEN

ZUTATEN

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 250 g | Dinkelvollkornmehl |
| 250 g | Ruchmehl (1050 Mehl) |
| 350 g | Karotten, fein geraffelt |
| 250 g | Vollrohrzucker |
| 50 g | gemahlene Mandeln oder Haselnüsse |
| 3 | Ei-Ersatz |
| 1 | Zitrone, Saft und Schale |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | Gewürz-Nelkenpulver |
| 1 TL | pures Vanillepulver |
| 1 P | Backpulver |
| 2 dl | lauwarme Sojamilch |
| 150 g | Kokosnussöl |

ZUBEREITUNG

Das Kokosnussfett in ein heisses Wasserbad geben, damit es schmelzen kann. Alle trockenen Zutaten in eine grosse Schüssel geben und gut vermengen. Alle feuchten Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen. Nun die feuchte Masse den trockenen Zutaten beigeben und mit einem Schneebesen gut verrühren, bis die Masse geschmeidig ist. Die Masse in eine ca. 30 cm Durchmesser eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kuchenform füllen und in den kalten Ofen schieben.

BACKEN

Backtemperatur bei 180° ca. 40-50 Min. bei Ober- und Unterhitze backen. Stäbchentest durchführen. Bleibt nichts mehr am Stäbchen hängen, ist der Kuchen fertig. Nach Erkalten mit ganz feinen Kokosraspeln oder mit Puderzucker bestreuen.

TERMINE 2018

NEWSTARTPLUS-KUR (12-TAGE LEBENSSTIL-PROGRAMM)

| | |
|-------------------------|------------------|
| 07. - 18. Januar 2018 | NewstartPlus-Kur |
| 11. - 22. März 2018 | NewstartPlus-Kur |
| 20. - 31. Mai 2018 | NewstartPlus-Kur |
| 19. - 30. August 2018 | NewstartPlus-Kur |
| 18. - 29. November 2018 | NewstartPlus-Kur |

RAUCHERENTWÖHNUNG

| | |
|------------------------|-------------------|
| 04. - 15. Februar 2018 | Raucherentwöhnung |
| 21. - 01. Okt/Nov 2018 | Raucherentwöhnung |

MENTALE GESUNDHEITS-SEMINARE

| | |
|--------------------------|--------------------|
| 03. - 10. Juni 2018 | Beziehungs-Seminar |
| 15. - 22. Juli 2018 | Familien-Seminar |
| 16. - 23. September 2018 | Vergebungs-Seminar |

WANDERWOCHE(N)

| | |
|--------------------------|----------------------|
| 02. - 16. September 2018 | geführte Wanderungen |
|--------------------------|----------------------|

WWW.BERGPENSION.CH



KAROTTENKUCHEN



ABSCHIED



RIEGELSCHWENDI



WANDERWOCHE



SCHNEESPASS



BALLONTAGE



BIS BALD

