

JANUAR 2017

NEWSLETTER



ERSTER SCHNEE



EHRFURCHT



NATURNAH



NEBELMEER



ENTWICKLUNG



DAVID

FROHES NEUES JAHR

Schon wieder ist ein Jahr vergangen und ein Neues hat begonnen. Das Sonnmatt - Team wünscht viel Wärme, Gesundheit, Liebe und Frieden im Herzen.

Endlich dürfen wir den lang ersehnten Schnee geniessen. Das Warten hat sich gelohnt. Diese Woche erwarten wir über einen halben Meter Schnee.

Wir würden uns, Sie auch dieses Jahr wieder auf der Sonnmatt begrüßen zu dürfen.

WOHLFÜHL - WOCHE

Wir haben ein spezielles Angebot für Sie geschnürt: Unsere neue Wohlfühl - Woche.

Probieren Sie es gleich aus!

- 7 Übernachtungen mit Genuss-Vollpension
- 2 schwedische Massagen mit Dampfwickeln
- 1 Dampftuchtherapie
- 1 Wechselfussbad inkl. Fussmassage
- jeden Morgen ein Energy - Smoothie
- 1 Flasche Willkommens-Traubensaft

850 CHF pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/WC (Verlängerungsnacht 84 CHF)

920 CHF im Einzelzimmer mit Dusche/WC (Verlängerungsnacht 94 CHF)

Gültig bis 31.12.2017

UNSER BABY DAVID

Im letzten Newsletter haben wir über die Herausforderungen mit unserem David nach der Hirnblutung berichtet. Hier ein kleines Update.

Nach vier Wochen mit einer teilweisen Ernährung mit der Magensonde, konnten wir vor einem Monat endlich die Magensonde raus nehmen. David ist immer noch kein optimaler Trinker, er liegt jedoch über dem geforderten Minimum.

Auch sonst entwickelt er sich gut. Seine Bewegungen werden immer kontrollierter und er liebt es aufrecht zu stehen und zu hüpfen. Natürlich noch mit Hilfe. David liebt das Leben. Er liebt es mit seinen zwei grossen Schwestern zu spielen, lächelt viel und ist ein sehr zufriedenes Baby.

(Remo, Jenny, Amina, Talita und David Fischer)

JENNY'S REZEPT : 3-MINUTEN VOLLKORNBROT

Die Zubereitung dieses köstlichen Brotes geht sage und schreibe nur drei Minuten (ohne Backen). Ausprobieren ist angesagt.

ZUTATEN

500 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
50 g	Sesamsamen
50 g	Leinsamen, gemahlen
2 TL	Meersalz
1 Beutel	Trockenhefe
3 EL	Honig oder Agaven-Dicksaft
5 dl	lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten in eine grosse Schüssel geben und gut vermengen. Dann die feuchten Zutaten dazu geben und zu einem sehr feuchten Teig verrühren. Die Brotbackform mit einem Backpapier auskleiden, damit das Brot beim Rausnehmen nicht daran kleben bleibt. Dann den Teig in die Form geben und in den kalten Ofen schieben.

BACKEN

Backtemperatur auf 200 Grad mit Ober-Unterhitze. Das Brot für ca. 90 Minuten im untersten Drittel backen lassen.

Nach ca. 50 Minuten das Brot mit einer Alufolie zudecken, damit es nicht zu dunkel wird.

KURSDATEN

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

- 08. - 19. Januar 2017	NewstartPlus-Kur
- 29. - 09. Jan/Feb 2017	Raucherentwöhnung
- 02. - 13. April 2017	NewstartPlus-Kur
- 11. - 22. Juni 2017	NewstartPlus-Kur
- 13. - 24. August 2017	NewstartPlus-Kur
- 08. - 19. Oktober 2017	Raucherentwöhnung
- 05. - 16. November 2017	NewstartPlus-Kur
- 26. - 07. Nov/Dez 2017	Antidepressions-Kur

MENTALE GESUNDHEITS-SEMINARE

- 12. - 19. März 2017	Stress und Burnout
- 23. - 30. April 2017	Gefühls-Seminar
- 23. - 30. Juli 2017	Personal Development
- 22. - 29. Oktober 2017	Vergebung-Seminar

WANDERWOCHE(N)

- 03. - 17. September 2017	geführte Wanderungen
----------------------------	----------------------



WWW.BERGPENSION.CH

AUF WIEDERSSEHEN

