

JANUAR 2014

NEWSLETTER



WINTER

FROHES NEUES JAHR

Alles Gute im neuen Jahr wünscht das Sonnmatt-Team. Wir freuen uns auf schöne Momente mit ihnen. Die Natur kann nun unter einer Schneedecke ruhen. Auch wir Menschen können jetzt kürzer treten und auftanken. Im Winter ist ein Aufenthalt auf der Sonnmatt besonders erholsam.



NACHBARN

RAUCHERENTWÖHNUNG

Auch dieses Jahr führen wir wieder zwei Raucherentwöhnungen durch. Unser ENDLICH-FREI Programm zeigt, wie sie mit Hilfe eines neuen Lebensstils für immer vom Nikotin frei werden können. Es hilft ihnen bei der Bewältigung von Entzugserscheinungen und trainiert ihre Willenskraft.

So entdecken sie, wieviel Spass es macht, endlich frei vom Rauchen zu sein. Wir freuen uns auf ihre Anmeldung, es gibt noch freie Plätze. Der nächste Kurs beginnt am 9. Februar 2014.



RIGI

WOHNUNG ZU VERMIETEN

Ab sofort oder nach Absprache vermieten wir auf der Sonnmatt eine doppelstöckige Zweizimmer-Wohnung. Die Wohnung ist 40 Quadratmeter gross, ist "heimelig", mit viel Holz verkleidet und verfügt über eine kleine Küche.

Sie können sich selber versorgen oder das feine Sonnmatt-Essen geniessen und in einem familiären Umfeld in der Natur leben.

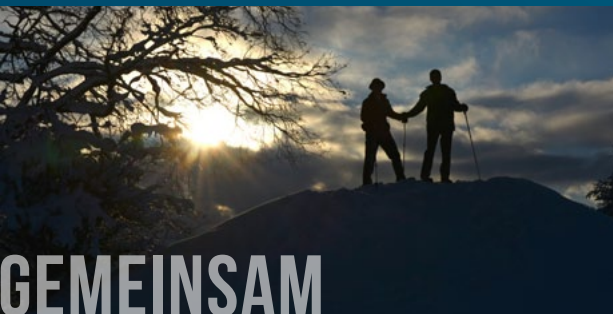
Gerne lassen wir ihnen Fotos zukommen.



LEBENSFREUDE

ANTI-DEPRESSIONSKUR

Die ganzheitliche Anti-Depressionskur mit Dr. med. Ruedi Brodbeck hat nicht zu viel versprochen. Schon früh morgens erschienen die Teilnehmer pünktlich zur Lichttherapie. Danach wurde die Müdigkeit mit Morgengymnastik vollends vertrieben. Die Teilnehmer erlebten, dass eine ausgewogene vegetarische Vollwerternährung mit viel Früchten und Gemüse einen äusserst positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden hat.



GEMEINSAM

Vorgehensweisen und Denkstrukturen wurden gemeinsam optimiert und individuell in den Alltag eingebunden. Die Mittagszeit wurde bewusst im Freien verbracht, um möglichst viel Sonnenlicht zu tanken. Bei den Kochkursen wurde die Zubereitung von Brainfood (Hinrnahrung) gelernt. Da durfte jeder anpacken und es gab viel zu lachen.

Ein hoher Stellenwert wurde der kognitiven Verhaltenstherapie beigemessen. Darin lernt man, wie falsche Denkmuster (Verzerrungen) erkannt und bewusst verändert werden. So können unsere Gefühle „gesteuert“ werden und wir sind unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert.

Mit einem gefüllten Rucksack an hilfreichen Werkzeugen durften wir unsere Freunde verabschieden.



IDYLLE

WWW.BERGPENSION.CH

JENNYS REZEPT - BROWNIES

ZUTATEN

250-300 g	Honig, Ahorn- oder Agavendicksaft
1 dl	Nuss- oder Sojamilch
¼ TL	Salz
200 g	Mandel- oder Cashewmus
150 g	Dinkelvollkornmehl
50 g	Carob Pulver (Johannisbrotmehl)
4 EL	Kokosnussfett oder Sonnenblumenöl kalt gepresst
1 TL	pures Vanillepulver
Beliebig	geröstete Haselnussstücke oder fein geschnittene Walnüsse

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten, ausser den Nussstücken mit einem Handmixer oder mit dem Schwingbesen cremig mixen. Die Nussstücke dazugeben und darunter mischen.

BACKEN:

Masse in eine flache Form geben und mit Umluft bei 180 Grad ca. 20 min backen. Möglichst nicht zu lange backen, da die Brownies sonst austrocknen. Sie sollten schön weich sein. Abkühlen lassen und servieren.

BACKEN:

Möglichst am selben Tag servieren, dann schmecken sie am besten.

KURSDATEN

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

- 12. - 23. Januar 2014
- 02. - 13. März 2014
- 31. - 11. Aug./Sept. 2014

RAUCHERENTWÖHNUNGSKUR

- 09. - 20. Februar 2014
- 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

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

