



JANUAR 2015

# NEWSLETTER



IDYLLE



HERBST



FREIHEIT



LICHTSPIEL



GENIESSEN



GEHEIMNISVOLL

## WINTERGENUSS

Endlich ist er so richtig da. Der Winter mit seinen tiefen Temperaturen hat Einzug gehalten. Auf der Sonnmatt liegt 60 cm Schnee. Das lädt doch so richtig zum Wintersport ein.

Unser Haus eignet sich hervorragend für diverse Winteraktivitäten:

- Schneewandern (direkt vom Haus aus)
- Schneeschuhlaufen (direkt vom Haus aus)
- Schlitteln (direkt vom Haus aus)
- Langlauf Panoramaloipe (5 Autominuten entfernt)
- Ski Alpin
  - Hemberg (5 Autominuten entfernt)
  - Wolzenalp (11 Autominuten entfernt)
  - Tanzboden (14 Autominuten entfernt)
  - Obertoggenburg (23 Autominuten entfernt)

Schneeschuhe können direkt bei uns gemietet werden. Schlitten stehen gratis zur Verfügung. Beim Ski Alpin gibt es Möglichkeiten für alle Schwierigkeitsstufen und Altersklassen. Teilweise werden die Pisten künstlich beschneit und man kann die Bergwelt geniessen bis auf 2200 Meter über Meer. Beim Skilift Tanzboden kann man sogar Nachtskilaulen.

Geniessen Sie die unberührte Winterlandschaft ohne Touristenrummel. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## ENERGIE & NEUE IDEEN

Wir haben die Tage sehr genossen. Das Essen war superlecker und dazu noch gesund. Die Zimmer waren sehr gemütlich und die Scheebedeckte Landschaft wunderschön.

Durch das Schneeschuhlaufen und die frische Luft haben wir alle drei neue Energie und neue Ideen gewonnen, wir haben uns in dem erholsamen und schönen Ambiente sehr wohl gefühlt. So konnten wir den Stress der letzten Wochen vergessen.

Vielen Dank für alles!

Es war bestimmt nicht das letzte Mal, dass wir hier waren. Bis zum nächsten Mal.

(I. B. 18-jährig)

## SONNMATT POESIE

Die Sonn war zwar rar, doch die Matt voll Schnee  
 Das Essen war super und einfach spitzee  
 Die friedliche Stimmung genossen wir sehr  
 wir sind uns ganz sicher - wir komm'n wieder her!

(T. B. aus Mutenz)



# JENNY'S REZEPT - TIRAMISU

## ZUTATEN

250 g	Dinkel Löffel Biscuits
2 dl	heisser Getreidekaffee
10 EL	Ahorn- oder Agavendicksaft
5 dl	Sojamilch
5 dl	Kokosnussmilch
7 EL	Maisstärke
100 g	Kokosnussfett
1 TL	pures Vanillepulver
1/3 TL	Salz
1 dl	Sojarahm
beliebig	Carobpulver

## ZUBEREITUNG

Die Maisstärke, Sojamilch, Kokosnussmilch, Vanillepulver, Salz und 7 EL Ahornsirup bzw. Agavendicksaft in eine Pfanne geben unter ständigem Rühren aufkochen, bis es eindickt. Dann vom Herd nehmen und das Kokosnussfett und den Sojarahm dazugeben und sehr gut verrühren, entweder von Hand oder mit einem Mixer, bis die Creme ganz geschmeidig ist. Nun die Hälfte der Crememasse in eine zweite Schüssel geben zum leicht abkühlen lassen, so kühlt sie schneller ab. Die restlichen 3 EL Ahorn- bzw. Agavendicksaft mit dem Getreidekaffee gut vermengen.

Dann die Hälfte der Biscuits, ein nach dem anderen, in den „Kaffee-Trunk“ kurz eintauchen und damit den Boden einer Servierplatte bedecken. Die Hälfte der Creme auf die erste Schicht Biscuits geben, dann die Creme mit einer zweiten Schicht, in Getreidekaffee eingetauchten Biscuits bedecken, den Rest der Creme darauf geben, mit Carobpulver bestäuben (nicht zu viel) und dann alles bis zum Servieren kühl stellen.

## TIPP

Schmeckt köstlich mit Bananen oder Beeren nach Wahl, jeweils direkt auf die Biscuitschicht darauf und die Creme darüber geben.

## 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

## RAUCHERENTWÖHNUNGSKUR

- 15. - 26. März 2015

## MEHR INFOS UNTER

[www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch)  
+41 (0)71 993 34 17  
Email-Adresse: [info@bergpension.ch](mailto:info@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](mailto:info@bergpension.ch).

# WWW.BERGPENSION.CH



## TIRAMISU



## NACHWUCHS



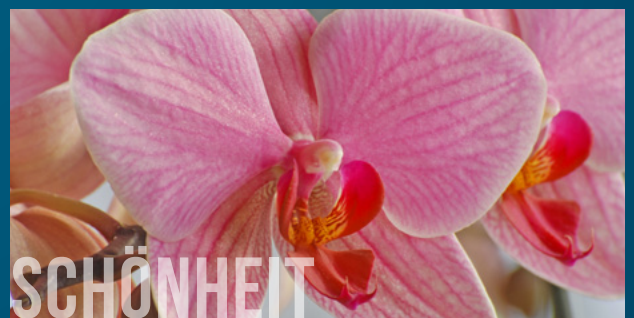
## SEGNUNG TALITA



## BESUCH



## ZIEL



## SCHÖNHEIT



## BIS BALD

