

MÄRZ 2017

# NEWSLETTER



WINTERWANDERN



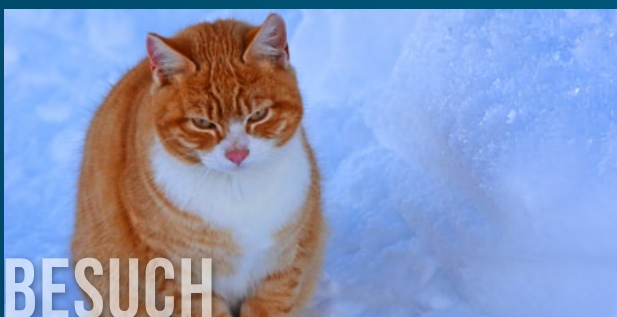
RUSTIKAL



SCHNEESCHUHLAUFEN



FRÜHLINGSGRUSS



BESUCH



SCHLITTELN

## RUHIG UND ABGELEGEN

Ich erinnere mich an die Schönheit der ruhigen und abgelegenen Gegend mit fantastischen Aussichten.

Schöne und komfortable Zimmer und Aufenthaltsräume.

Unterhaltsame Dinge vorort wie Massage, aromatische Salbenherstellung aus Tannenharz und Holunderästen (mit Bienenwachs und Olivenöl). Ich öffne immer noch hin und wieder mein Salbentöpfchen und bin so in Gedanken auf der Sonnmatt.

Die hübsch zubereiteten und präsentierten gesunden Köstlichkeiten (inklusive Nachtische) von Experten.

Die Wanderwege in den Bergen für grossartige Bewegung.

Die unmittelbare Nähe eines kleinen Schweizer Ortes und anderen schönen Plätzchen zum Entdecken und wieder Besuchen.

Ich freue mich auf die Möglichkeit wieder auf der Sonnmatt zu sein.

(R. T. aus der USA)

## AUFBAUEND UND WOHLTUEND

Es ist nun vier Wochen her, seit ich von meiner Newstart Plus-Kur nach Hause gekehrt bin - und nach wie vor ist mein Alltag von ihr durchdrungen.

In den zwölf Kurstagen durfte ich so viel Lehrreiches, Aufbauendes und Wohltuendes erleben und erfahren. Wir Kursteilnehmer wurden von Remo und seinem Team auf eine solch wertschätzende, verständnisvolle und auf unsere speziellen Situationen eingehende Weise betreut, und es war ihnen keine Mühe zu viel.

Ich habe mir öfters gedacht, wie hilfreich es wäre, all die einleuchtenden und gesundheitsfördernden Informationen und Massnahmen schon ganz jung, am besten in der Schule, vermittelt zu bekommen.

Ich bin enorm dankbar, was ich alles lernen durfte - nicht zuletzt auch die Einführung in die Zubereitung von veganen Gerichten - die ich nun sehr bewusst gerne umsetze.

Eine grosse Motivation ist es doch, zu wissen, wieso man etwas tun, oder eben nicht tun soll! Ich kann das Newstart Plus-Programm jedem nur wärmstens empfehlen.

(B. T. 54-jährig)

## ICH BIN SO FROH RAUCHFREI ZU SEIN

Ich war auf den Tag genau vor einem Jahr um 16 Uhr bei euch und habe da auch meine letzte Zigaretten geraucht. Seitdem bin ich frei von der Zigarette!

Ich will euch nochmals herzlich danken, dass Ihr mich angesprochen habt aufzuhören und dass ich es mit Jesu Hilfe geschafft habe. Ich bin so froh, vielen vielen Dank dafür. Ich hoffe euch geht es gut? Mir geht es super seitdem ich nicht mehr rauche. Grüße an alle und ich freue mich wenn ich euch wieder besuchen kann. Alles Gute Euch!

(T. G. 28-jährig)

## JENNY'S REZEPT: KETCHUP

Viele Gäste mögen unser hausgemachtes Ketchup besser als ein gekauftes Produkt. Wir stimmem dem bei!

### ZUTATEN

200 g	Tomatenpüree
4 EL	Honig oder Agaven-Dicksaft
1 TL	Kräutersalz
1	gepresste Knoblauchzehen
3 EL	Zitronensaft
etwas (ca.1 dl)	Wasser (je nach Konsistenz Wunsch)

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schwingbesen gut verrühren. Wasser beliebig viel dazu fügen, je nach Konsistenzwunsch. Im Kühlschrank ca. 7 Tage gut haltbar.

## KURSDATEN

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

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| - 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 | Vergebungs-Seminar   |

### WANDERWOCHE(N)

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



AUSGEGLICHEN



KETCHUP



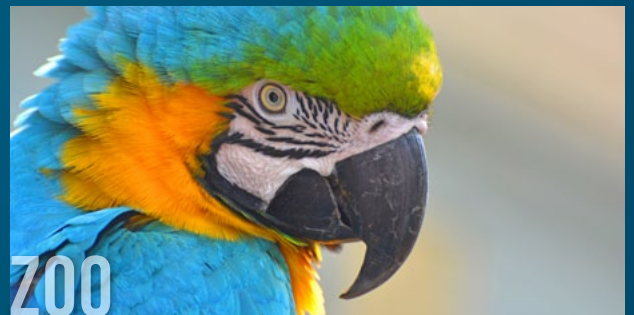
SCHNEEKRYSTALLE



GLÜCK



LICHTBLICK



ZOO



AUF WIEDERSEHEN

WWW.BERGPENSION.CH

