

OKTOBER 2013

# NEWSLETTER



KOCHKURS



KRÄUTER



HYDRO



CALENDULA



ERHOLUNG



HOHER KASTEN

## 75 JAHRE VEGI

Am 11. August 2013 feierte die Sonnmatt ihr 75-jähriges Jubiläum mit einem **Tag der offenen Tür**. Bei herrlichem Sonnenschein konnten die rund 80 Gäste nicht nur das traumhafte Panorama geniessen, sondern hatten auch Gelegenheit, das Haus mit seinen Gästezimmern zu besichtigen.

Natürlich wurde den Anwesenden die Geschichte der Sonnmatt vorgestellt. Welches Gästehaus kann schon auf eine 75-jährige vegetarische Vergangenheit zurück schauen? Der Gesundheitscheck, die Herstellung von Kräuterölen sowie die Kochkurse fanden grossen Anklang. Die Krönung war natürlich das schmackhaft gesunde Essen.

Während des gesamten Programms konnten sich die Besucher mit einer Rückenmassage und einem Wechselfussbad verwöhnen lassen. Ein erlebnisreicher und gelungener Tag. Ein Tag des Sich-Näher-Kommens.

## BEEINDRUCKENDES RESULTAT

Ich bin beeindruckt ob dem Resultat, welches ich nach nur 12 Tagen **Gesundheitsferien** erreicht habe. Meine Darmtätigkeit hat sich weiter stabilisiert, und dies nach einer doch jahrelangen Durchfallphase! Für mich absolut ein mehr als nur erfreuliches Ergebnis.

Soweit möglich halte ich mich an die Ess- und Trinkrichtlinien. Gut machbar ist für mich, das Frühstück wie auch das Abendessen so zuzubereiten. Beim auswärtigen Essen mache ich es so gut es geht und achte vor allem auf Gemüse und Salat.

Vom Buch 'Heilkräfte der Nahrung' bin ich ebenfalls begeistert. Es ist äusserst übersichtlich, wunderschön bebildert und geben in leicht verständlicher Art Auskunft über die Eigenschaften der Nahrungsmittel und ihre Wirksamkeit. Es ist im Moment beinahe meine tägliche Lektüre. Beim Einkauf wähle ich nun bewusster und respektvoller meine Nahrungsmittel.

Noch so nebenbei, in den 12 Tagen Ferien habe ich zwischen 1,5 und 2 kg Gewicht verloren, womit ich jetzt wieder mein Idealgewicht erreicht habe.

Mein Fazit:

Die Gesundheitswoche hat mir ausserordentlich viel gebracht (nachhaltig) und ich habe ganz Grundlegendes über die Gesundheit gelernt resp. verschiedene Zusammenhänge begriffen, um mein Leben bewusster zu gestalten. Wie befreiend, wenn man weiss, weshalb etwas einem gut oder eben nicht gut tut! Und - ich habe Lust gekriegt noch mehr zu erfahren.

(E. R. aus Hittnau)

## GESTÄRKT UND FREI

Nach nur knapp zwei Wochen Sonnmatt-Aufenthalt gehe ich nun nach Hause. Mein Körper, Geist und Seele gestärkt und meine Lungen voll gepumpt mit reiner Bergluft anstatt Zigarettenqualm.

In meinem Rucksack nehme ich viele weise Ratschläge über Ernährung, Bewegung und Geistigseelisches mit und versuche soviel wie möglich davon in meinem Alltag umzusetzen.

In bester Erinnerung und auf ein Wiedersehen.

(M. D. aus Uster)

## JENNYS REZEPT - GÖTTERSPEISE

### ZUTATEN FÜR 4 - 6 PERSONEN

200 g	Vollkorn Zwieback
8 dl	Vanillesauce
500 g	Apfelmus

### ZUBEREITUNG:

Vanillesauce, Apfelmus und Zwieback abwechslungsweise in eine Schüssel einschichten. Mit Vanillesauce oder Apfelmus abschliessen und vor dem Servieren mindestens 30 min kühl stellen.

### TIPP:

Anstelle von Apfelmus können Rhabarberkompotte oder frische Beeren und Früchte verwendet werden.

## KURSDATEN

### ANTI-DEPRESSIONSKUR

- 24. - 5. Nov./Dez. 2013

### RUND-UM-GESUND

(12-TAGE LEBENSSTIL-PROGRAMM)

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

### RAUCHERENTWÖHNUNGSKUR

- 09. - 20. Februar 2014
- 12. - 23. Oktober 2014

## MEHR INFOS UNTER:

+41 (0)71 993 34 17

info@bergpension.ch | www.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

# WWW.BERGPENSION.CH

