

DEZEMBER 2019

# NEWSLETTER



BERGIDYLLE



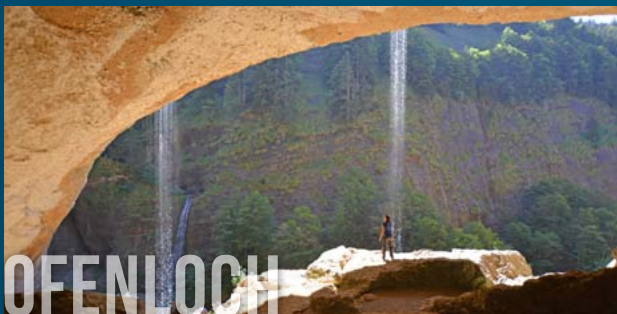
SCHÖNHEIT



FREUDE



ABEND



OFENLOCH



MÄSSIGKEIT

## ERHOLUNG - EINE ENTSCHEIDUNG

Als Familie war es uns möglich eine Familienauszeit von 3.5 Monaten bei unserer Verwandtschaft in den USA zu genießen. Es wurde uns bewusst, wie wichtig es doch ist, Ruhe und Entspannung in unser hektisches Leben einzuplanen.

Wenn mich früher jemand in meiner Schulzeit gefragt hat, was ich am liebsten habe an der Schule, war meine Antwort immer: "Pausen und Ferien". Spannend! Genau für das was wir am liebsten tun, nehmen wir uns kaum Zeit.

Mein Schwager erzählte mir vor kurzem von einem erfolgreichen Geschäftsmann. Als er ihn fragte was er in seinem Leben anders hätte machen sollen, war seine Antwort: "Ich hätte mehr Ferien nehmen sollen".

Kurzerhand haben wir uns entschlossen, unsere nächsten Ferien anstatt zwei Wochen auf drei Wochen auszudehnen. Diese Entscheidung werden wir mit Sicherheit nicht bereuen. Echte Ruhe ist unbezahlbar!

Übrigens: In die Ferien kann man den Laptop und das Telefon auch zu Hause lassen. Oder den Flugmodus könnte man auch Ferienmodus nennen.

Vielleicht dürfen wir von der Sonnmatt auch ein Teil deiner wertvollen Entscheidungen sein.

(Remo Fischer, Leiter Sonnmatt)

## EINEN GUTEN RUTSCH

Fürs kommende Jahr 2020 wünschen wir Dir ganzheitliche Gesundheit. Möge es Deiner Seele wohl gehen.

Wir wünschen FRIEDEN IM HERZEN!

(Deine Familie Fischer)

## NEUE TERMINE 2020

Auf der nächsten Seite dieses Newsletters findest Du die Termine unserer Kuren und Seminare im 2020.

## TRAURIG --> LACHEN

Wenn ihr einmal traurig seid, und nicht mehr wisst was machen, dann denkt nur an uns zurück und fangt an zu lachen

(Teilnehmer NewstartPlus-Kur Januar 2019)

# KNOBLAUCH-BUTTER: JENNY'S REZEPT

## ZUTATEN

2-6	Zehen Knoblauch
100 g	Kokosnussöl
50 g	Mandelmus oder Cashewmus
1 TL	Kräutersalz
beliebig	frische Petersilien oder Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

Kokosnussöl in ein warmes Wasserbad geben, so dass es sich verflüssigt. Knoblauch schälen und in eine kleine Schüssel mit einer Knoblauchpresse drücken. Das Nussmus, Kokosnussöl und das Kräutersalz dazu geben. Im kalten Wasserbad immer wieder gut rühren, bis das Kokosnussöl eindickt. Erst dann abfüllen, ansonsten geht das ganze Salz nach unten.

## VERWENDUNG

Man kann es als frischer Brotaufstrich oder auch zum Backen von Knoblauchbrot verwenden.

## TERMINE 2020

### NEW START PLUS - KUR

01. - 12. März 2020	Ihrer Gesundheit zuliebe
10. - 21. Mai 2020	Ihrer Gesundheit zuliebe
05. - 16. Juli 2020	Ihrer Gesundheit zuliebe
16. - 27. August 2020	Ihrer Gesundheit zuliebe
08. - 19. November 2020	Ihrer Gesundheit zuliebe

### DIABETES - KUR

01. - 12. März 2020	Frei von Diabetes
10. - 21. Mai 2020	Frei von Diabetes
05. - 16. Juli 2020	Frei von Diabetes
16. - 27. August 2020	Frei von Diabetes
08. - 19. November 2020	Frei von Diabetes

### RAUCHERENTWÖHNUNG

02. - 13. Februar 2020	Endlich Frei
18. - 29. Oktober 2020	Endlich Frei

### MENTALE - GESUNDHEIT

23. - 01. Feb/März 2020	Eheseminar
26. - 03. April/Mai 2020	Vergebungsseminar
21. - 28. Juni 2020	Vergebungsseminar
01. - 08. November 2020	Eheseminar
22. - 29. November 2020	Vergebungsseminar

### WANDERWOCHE (N)

06. - 20. September 2020	geführte Wanderungen
--------------------------	----------------------



KNOBLI-BUTTER



STIMMUNG



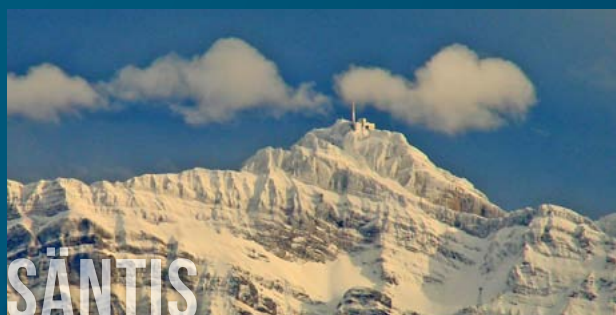
WANDERWOCHE



DETAILS



RUHE



SÄNTIS



BIS BALD

WWW.BERGPENSION.CH

