

DEZEMBER 2020

# NEWSLETTER

WIR SIND TROTZ CORONA GEÖFFNET

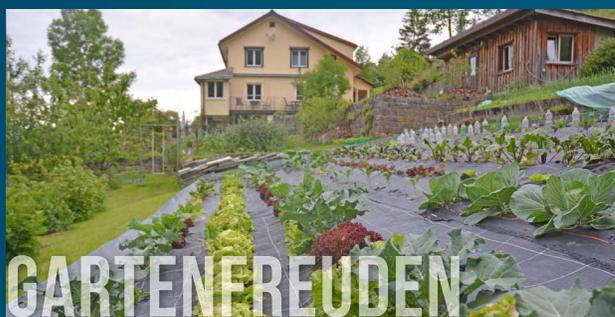


RIESIG

## ERNTEDANK

Auch in diesem Jahr durften wir unsere Gäste mit vielen frischen Produkten aus dem Garten beglücken. Hier sehen Sie, wie unser David sein "Riesen-Rüebli" präsentiert.

Während fünf Monaten assen wir ausschliesslich grünen Salat aus unserem Garten. Eine rote Beete war so gross wie ein Fussball, über ein Kilogramm schwer.



GARTENFREUDEN

## NEUERUNG BEI VOLLPENSION

Das bisherige Mittagsmenu wird mit einem Picknick ersetzt, das Sie sich am variationsreichen Frühstücksbuffet nach Ihren Vorlieben selber zubereiten können. Damit wird Ihr Tagesprogramm flexibler gestaltbar.



WANDERWOCHE

## STRAHLUNGSARM

Die zunehmende Strahlung bereitet immer mehr Menschen gesundheitliche Probleme. Annette Imanen, eine Heilpraktikerin aus Bad Homburg die bei uns zu Gast war, hat in unserem Haus eine Hochfrequenzmessung durchgeführt. Die erfreulichen Resultate zeigen, dass sich die Sonnmatt in einem Funkloch befindet. Mobiltelefone und WLAN funktionieren trotzdem einwandfrei.

Messung:

- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| - beim Mobiltelefon          | 5000 - 20000 $\mu\text{W}/\text{m}^2$ |
| - im Nebenhaus mit WLAN an   | 0.05 - 5 $\mu\text{W}/\text{m}^2$     |
| - im Gartenhüsli mit WLAN an | 0.05 - 0.07 $\mu\text{W}/\text{m}^2$  |
| - im Garten mit WLAN an      | 0.05 - 1 $\mu\text{W}/\text{m}^2$     |

Gerätetyp: Gigaherz Solutions HF 38B 700 Megaherz - 2.7 Gigaherz



STIMMUNG

Wir bieten allen Gästen WLAN an. In der Nacht wird dieses jedoch automatisch abgeschaltet. Auf Ihren Wunsch können wir es auch tagsüber abschalten.



BLUMENPRACHT

## FEEDBACK

"Ich durfte ein Nacht bei euch verbringen. Ich habe euch alle als tolle Menschen wahrgenommen.

- |              |             |
|--------------|-------------|
| - familiär   | - frei      |
| - warmherzig | - neugierig |
| - grosszügig | - verspielt |

Bleibt weiterhin nah beisammen und lebt die wundervolle Zeit. Herzlichen Dank!"

(D. B. Feriengast)



ATEMBERAUBEND

WWW.BERGPENSION.CH

# GLÜCKSTREUSEL: JENNY'S REZEPT

## ZUTATEN

30 g	Leinsamen
30 g	Chiasamen
30 g	Hanfsamen
30 g	Wallnüsse
1-3 EL	Dattelszucker oder Vollrohrzucker (süsse Option)
1/4 - 1/2 TL	feines Meersalz (pikante Option)
1-2 EL	Zwiebelpulver (pikante Option)
1-2 EL	Hefeflocken (pikante Option)

## ZUBEREITUNG

Leinsamen und Chiasamen separat mixen. Dann alle Zutaten in den Mixer geben und nochmals mixen, bis es ganz fein ist. Dann alle restlichen Zutaten in den Mixer geben und erneut mixen bis alles ganz fein ist. Ein Esslöffel dieses Glückstreusels enthält 1048 mg Omega-3 Fettsäuren.

## VERWENDUNG

Zum Frühstück süß über das Müsli, den Fruchtsalat, einen Brei oder auf das Brot verteilen. Pikant kann es auch gut über einen Salat oder eine Hauptspeise gestreut werden.

## TERMINE 2021

### NEW START PLUS - KUR

31. - 11. Jan/Feb 2021	Ihrer Gesundheit zuliebe
21. - 01. März/Apr 2021	Ihrer Gesundheit zuliebe
06. - 17. Juni 2021	Ihrer Gesundheit zuliebe
01. - 12. August 2021	Ihrer Gesundheit zuliebe
19. - 30. September 2021	Ihrer Gesundheit zuliebe
28. - 09. Nov/Dez 2021	Ihrer Gesundheit zuliebe

### DIABETES - KUR

31. - 11. Jan/Feb 2021	Frei von Diabetes
21. - 01. März/Apr 2021	Frei von Diabetes
06. - 17. Juni 2021	Frei von Diabetes
01. - 12. August 2021	Frei von Diabetes
19. - 30. September 2021	Frei von Diabetes
28. - 09. Nov/Dez 2021	Frei von Diabetes

### RAUCHERENTWÖHNUNG

28. - 11. Feb/März 2021	Endlich Frei
31. - 11. Okt/Nov 2021	Endlich Frei

### MENTALE - GESUNDHEIT

04. - 11. April 2021	Gefühlsseminar
20. - 27. Juni 2021	Eheseminar
22. - 29. August 2021	Gefühlsseminar
21. - 28. November 2021	Eheseminar

### WANDERWOCHE(N)

29. - 12. Aug/Sept 2021	geführte Wanderungen
-------------------------	----------------------

# WWW.BERGPENSION.CH

