

DEZEMBER 2023

NEWSLETTER



SKIFAHREN



BALLONTAGE



WANDERFREUDEN



MORNGRUS



POLLENKLEID



RUHE

BESCHWINGT INS NEUE JAHR

Mit dem neuen Jahr vor der Türe möchten wir Dir unsere Neujahrswünsche übermitteln. Möge uns das kommende Jahr Gesundheit, Glück und Frieden im Herzen bringen.

Wir freuen uns darauf, Dich auch im 2024 bei uns begrüßen zu dürfen und Dir unvergessliche Erlebnisse anzubieten.

Herzliche Grüße,

Deine Familie Fischer mit Sonnmatt-Team

WELLNESS GESCHENK

Damit Du Deine Zeit auf der Sonnmatt noch mehr geniessen kannst, sind die Benutzung des Panorama Whirlpools (Sprudelbad) im Garten und die Infrarotsauna ab dem neuen Jahr gratis.

Mit diesen beiden Geschenken von Seiten der Sonnmatt wollen wir Dir das neue Jahr noch angenehmer machen.

DANKBARKEIT & LEICHTIGKEIT

“Mit einem Kopf voller schwerer Gedanken und Müdigkeit bin ich vor vier Tagen hier in die Sonnmatt gekommen ...

Mit einem Herzen voll Dankbarkeit, Leichtigkeit und wiedergewonnener Vitalität fahr ich heute wieder ins Tal hinunter.

Ich wurde so reich beschenkt von Eurer Gastfreundschaft, den anregenden und aufschlussreichen Gesprächen, den tollen Anwendungen und den vielen superleckeren und gesunden Gerichten, die Jenny täglich gezaubert hat.

Dank vielmals für die schöne Zeit mit Euern Kinder, für die Fotoalben und die lustigen Geschichten. Danke, dass ich an Eurem abendlichen Ritual dabei sein wurde, danke für die Musik und die Gebete.

Ich wünsche Euch von Herzen alle Liebe, Segen und Kraft, sodass Ihr weiterhin so wunderbar wirken und leben könnt.”

(Mirette)

HONIG-SESAMFINGER: JENNY'S REZEPT

ZUTATEN

- 300 g Sesamsamen
- 100 g Tahini (Sesammus)
- 100 g ungesüsste Kokosraspeln
- 350 g flüssiger Honig
- 200 g Haselnüsse, fein gerieben
- 5 EL Erdnussbutter
- 1 TL pures Vanillepulver
- ½ TL Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit einem feuchten Wallholz ausrollen, ca. 1 cm dick. Sofort nach dem Backen beliebig lange und breite Stücke einschneiden, ganz abkühlen lassen und erst dann in Stücke auseinander brechen oder schneiden.

In Glasbehältern oder Blechdosen kühl lagern. Am besten an einem dunkeln Ort.

BACKEN

Den Ofen auf 180 Grad mit Ober-/Unterhitze vorheizen. Backzeit ist ca. 15 Min, in der Mitte des Ofens; warten bis goldig braun.

Vorsicht: Nicht zu dunkel backen, sonst schmecken sie bitter!

TERMINE

NEW START PLUS - KUR

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 21. - 01. Jan/Feb 2024 | Deiner Gesundheit zuliebe |
| 10. - 21. März 2024 | Deiner Gesundheit zuliebe |
| 28. - 09. Apr/Mai 2024 | Deiner Gesundheit zuliebe |
| 14. - 25. Juli 2024 | Deiner Gesundheit zuliebe |
| 17. - 28. November 2024 | Deiner Gesundheit zuliebe |

DIABETES - KUR

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 21. - 01. Jan/Feb 2024 | Frei von Diabetes |
| 10. - 21. März 2024 | Frei von Diabetes |
| 28. - 09. Apr/Mai 2024 | Frei von Diabetes |
| 14. - 25. Juli 2024 | Frei von Diabetes |
| 17. - 28. November 2024 | Frei von Diabetes |

RAUCHERENTWÖHNUNG

- | | |
|------------------------|-------------|
| 18. - 29. Februar 2024 | EndlichFrei |
| 27. - 07. Okt/Nov 2024 | EndlichFrei |

WANDERWOCHE (N)

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 09. - 23. Juni 2024 | Geführte Wanderungen |
| 01. - 15. September 2024 | Geführte Wanderungen |

WWW.BERGPENSION.CH



HONIG-SESAMFINGER



MOOR



FEST



FREIHEIT



SCHÖNHEIT



GERETTET



BIS BALD

