

JULI 2023

# NEWSLETTER



CHLOSTERALP



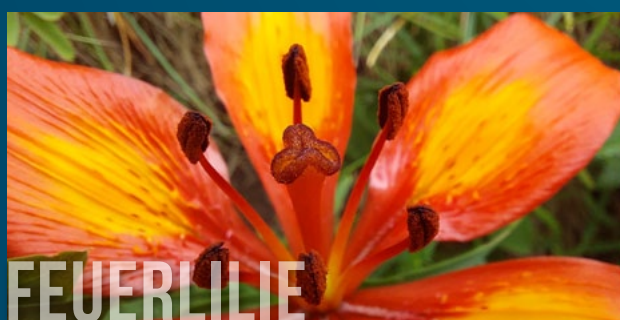
HEXENPILZ



GRÄPELENSEE



LÜTISPITZ



FEUERLILIE



BEGEGNUNG

## WANDERWOCHEN BERGFRÜHLING

Da unsere Wanderwochen in den letzten Jahren so gut besucht waren, gab es neu auch begleitete Wanderwochen im Frühling. Das Wetter war sehr gut, der Schnee schon mehrheitlich geschmolzen und die Blumen atemberaubend.

Der Bergfrühling mit seinen unzähligen Blumen war wunderschön. Es gab vieles zu lernen über seltene Blumen und deren Heilkräfte. Auch die Tierwelt liess sich grosszügig blicken. So erfreuten wir uns an Gämsen, Murmeltieren und Schneehühnern. Das Highlight war eine Herde Steinböcke von über 40 Tieren am Fusse des Rotsteinpasses. Einige haben uns sogar einen kleinen Wettkampf mit gegeneinander krachenden Hörnern beschehrt.

Falls Du auch Lust auf geführte Wanderungen hast, im Herbst (27. - 10. Aug/Sept 2023) gibt es noch ein paar freie Plätze. Der Termin für die Wanderwochen im Frühling vom nächsten Jahr (09. - 25. Juni 2024) ist auch schon festgelegt.

Wenn Du noch in diesem Jahr Wanderwochen im nächsten Jahr buchst, geben wir Dir einen Rabatt von 10%. Es würde uns sehr freuen, mit Dir die wunderschöne Bergwelt zu erklimmen!

## TIEF EINATMEN

“Mein Aufenthalt bei Euch hallt nach. Der Rahmen von wunderbarem Essen, schönem Zimmer, Eurer Freundlichkeit, Menschlichkeit, Professionalität hat es mir ermöglicht, tief nach Innen und nach Außen einzutauchen. Innen fand ich Frieden und Außen die wunderbare Landschaft, den Gesang der Berge und Bergwiesen, der Vögel und das freundliche Läuten der Kuhglocken, was mich immer tiefer in den Frieden trug. Es war und ist eine Freude für mich, bei Euch gewesen zu sein und diesen Ort kennengelernt zu haben.

Auf meinen Wanderungen traf ich einige Menschen. Wenn ich Ihnen erzählte, wo ich wohnte, erzählten sie von den Anfängen dieser Pension und dass es damals, im letzten Jahrhundert, einer Revolution gleich kam, eine Pension mit veganem und vegetarischem Essen aufzumachen. Alle sprachen mit Respekt von dieser Pension. So hörte ich von der Tradition, in der dieser Ort lebt und wächst und den Ihr nun lebt und gestaltet.

Alles ist da, um Frieden zu finden und sich zu verbinden mit der Erde, dem Himmel und den Menschen. Ich habe vor wiederzukommen. Ich Danke Euch allen und wünsche Euch einen schönen Sommer.”

(Sabine Voelker aus Kiel)

# LIMETTEN-MOUSSE: JENNY'S REZEPT

## ZUTATEN

- 3 Limetten, mit Schale
- 150 g Vollrohrzucker
- 400 g Sojajoghurt
- 400 g Sojaschlagsahne
- 1 TL gehäuft Agar-Agar
- 500 g Himbeeren
- 1-2 EL Honig oder Agavendicksaft

## ZUBEREITUNG

Die Limetten waschen und trocknen. Limettenschale in eine grosse Schüssel abreiben (ohne das Weisse, sonst wird es bitter). Etwas von der abgeriebenen Limettenschale für die Dekoration beiseite stellen. Sojajoghurt der Schüssel begeben und vermengen. Schlag-sahne mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen.

Limetten auspressen und den Saft mit der anderen Hälfte des Zuckers und dem Agar-Agar in eine kleine Pfanne geben. Mit dem Schwingbesen gut verrühren und kurz aufkochen, dann beiseite stellen und nur ganz kurz abkühlen lassen-Vorsicht! Braucht nicht lange zum Abkühlen, da die Menge sehr ge-ring ist. Etwa 3 Minuten genügen, sonst geliert es bereits. Die Agar-Agar-Flüssigkeit mit dem Joghurt verrühren und zum Schluss die Schlagsahne vorsichtig beimischen. Dann mit der abgeriebenen Limettenschale dekorieren und kühl stellen. Die Himbeeren und den Honig bzw. Agavendicksaft in einer kleinen Pfanne erhitzen und als Beilage heiss servieren.

## TERMINE

### NEW START PLUS - KUR

- 16. - 27. Juli 2023 Deiner Gesundheit zuliebe
- 17. - 28. September 2023 Deiner Gesundheit zuliebe
- 03. - 14. Dezember 2023 Deiner Gesundheit zuliebe
- 21. - 01. Jan/Febr 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

- 16. - 27. Juli 2023 Frei von Diabetes
- 17. - 28. September 2023 Frei von Diabetes
- 03. - 14. Dezember 2023 Frei von Diabetes
- 21. - 01. Jan/Febr 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

- 29. - 09. Okt/Nov 2023 EndlichFrei
- 18. - 29. Februar 2024 EndlichFrei
- 27. - 07. Okt/Nov 2024 EndlichFrei

### WANDERWOCHE (N)

- 27. - 10. Aug/Sept 2023 Geführte Wanderungen
- 09. - 23. Juni 2024 Geführte Wanderungen
- 01. - 15. September 2024 Geführte Wanderungen

# WWW.BERGPENSION.CH



## LIMETTEN-MOUSSE



## STEINBRECH



## NATURNAH



## SÄNTIS



## ENZIAN



## LIESENGRAT



## BIS BALD

