

MAI 2022

NEWSLETTER



ENTSPANNUNG

FREIHEIT, WOHLGEFÜHL & GENUSS

Erlebe ein paar herrliche Frühlingstage im Toggenburg!!

Die Bewegung an der frischen Luft und wunderbarer Natur ist eine wahre Freude.

Geniesse wärmende Wasseranwendungen, wohltuende Massagen und kulinarische Köstlichkeiten.

Bei uns heißt es - die Gesundheit stärken und das Leben genießen!

“Jetzt auf zur Sonnmatt - das tut mir gut!”

Herzlichst willkommen
die Familie Fischer & Sonnmatt-Team



GÖSSIGENHÖCHI

VERWÖHN-DICH-TAGE

Nimm Dir ein paar Tag frei und mach mal Pause. Lass einfach die Seele baumeln! Wir haben ein spezielles Angebot für Dich zusammen gestellt.

- 4 Übernachtungen mit Genuss - Halbpension
- 1 Schwedische Massage
- 1 Ganzkörper Dampftuch-Vitalisierung
- 1 Infrarot-Sauna
- 1 Flasche Willkommens-Edeltraubensaft
- 1 Hauseigenes Kochbuch

515 CHF pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/WC
(pro Verlängerungsnacht 89 CHF)

594 CHF im Einzelzimmer mit Dusche/WC
(pro Verlängerungsnacht 109 CHF)

Die Sonnmatt ist genau der richtige Ort, um die Natur in vollen Zügen zu genießen. Ob in der wunderschönen Berglandschaft oder beim Wellnesen - hier findest Du die Ruhe und die Lebensqualität, die dir dein Wohlbefinden steigern wird.

Diese Farbenpracht, das Gezwitscher der Vögel, dann die morgen- und abendliche Stille und der überraschende Besuch des Fuchses und der Rehe, das alles fühlt sich an wie im Paradies!



MORGENGRUSS



ERNTEN



FRÜHLING



SÄNTIS

BRAZZARELLA: JENNY'S REZEPT

ZUTATEN

- 70 g weisses Mandelmus, Cashewmus oder Sesammus
- 25 g Flohsamenschalen
- 1,5 dl Wasser
- 0,5 dl Kokosnussmilch
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 EL Hefeflocken
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in den Mixer geben (Flohsamenschalen als letztes) und dann mixen. Die Masse in beliebige Tupperwareform oder Glas abfüllen. Für ca. 4 Stunden kalt stellen im Kühlschrank.

Mit einem Messer am Rand der Form die Masse rausholen. In beliebig dicke Scheiben schneiden und in einer Bratpfanne mit etwas Öl beidseitig kurz goldig braun anbraten. Die Brazzarella Scheiben auf einem Teller kurz abkühlen lassen und dann sind sie für einen Tomaten-Mozzarella Salat bereit.

TERMINE 2022

NEW START PLUS - KUR

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 22. - 02. Mai/Juni 2022 | Ihrer Gesundheit zuliebe |
| 10. - 21. Juli 2022 | Ihrer Gesundheit zuliebe |
| 07. - 18. August 2022 | Ihrer Gesundheit zuliebe |
| 18. - 29. September 2022 | Ihrer Gesundheit zuliebe |
| 04. - 15. Dezember 2022 | Ihrer Gesundheit zuliebe |

DIABETES - KUR

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 22. - 02. Mai/Juni 2022 | Frei von Diabetes |
| 10. - 21. Juli 2022 | Frei von Diabetes |
| 07. - 18. August 2022 | Frei von Diabetes |
| 18. - 29. September 2022 | Frei von Diabetes |
| 04. - 15. Dezember 2022 | Frei von Diabetes |

RAUCHERENTWÖHNUNG

- | | |
|-------------------------|--------------|
| 06. - 17. November 2022 | Endlich Frei |
|-------------------------|--------------|

MENTALE - GESUNDHEIT

- | | |
|-------------------------|----------------|
| 08. - 15. Mai 2022 | Gefühlsseminar |
| 20. - 27. November 2022 | Gefühlsseminar |

WANDERWOCHE (N)

- | | |
|-------------------------|------------|
| 28. - 11. Aug/Sept 2022 | AUSGEBUCHT |
|-------------------------|------------|

WWW.BERGPENSION.CH

