

NOVEMBER 2022

# NEWSLETTER



## ERNEUERUNGEN

Good news! Auf der Sonnmatt gibt es einige Erneuerungen, mit welchen wir unsere Gäste gerne verwöhnen und erfreuen möchten.

## WHIRLPOOL / SAUNA

Als neuste Attraktion hat die Sonnmatt nun einen Whirlpool mit Panoramasicht ins Tal und in die Berge. Das Sprudelbad eignet sich optimal für Wellnessfreunde und auch als Schlechtwetterprogramm. Also bitte Badehose nicht vergessen, falls Du Dir das entspannende Bad buchen möchtest!

Unser Wellness-Angebot wird durch eine Infrarot Sauna-Kabine ergänzt. Die Infrarot-Wärme erzeugt ein wohltuendes und gesundes Saunaerlebnis.

## LADESTATION ELEKTRO AUTO

Dein Elektroauto kannst Du neu bequem bei uns laden. Wir haben seit kurzem eine Elektroladestation installiert.

## GLASFASER

Eine weitere Innovation: Wir sind nun am Glasfasernetz angeschlossen. Neu kannst Du bei uns gratis über Glasfaser telefonieren (innerhalb Europa auf Festnetz und Handy) und auf dem Internet surfen. So kannst Du schnell und jederzeit strahlungsarm während Deiner Ferien kommunizieren.

## TRAMPOLIN

Gross und Klein können sich seit kurzem auf dem Trampolin vergnügen. Es macht nicht nur Spass, sondern es eignet sich ausgezeichnet als Fitness-Einheit.

## WANDERWOCHEN

Feedback einer Teilnehmerin: "Herrliche, abwechslungsreiche, wunderbar individuell geführte Wanderungen mit viel Sonne, Herz und mit neuen und alten Freundschaften. Mit jeder Wanderwoche fällt es mir schwerer, diese schönen Ausflüge in dieser Gemeinschaft zu beenden ...

Aber ich komme ja bald wieder!" (A. H.)

Wir freuen uns auf Deinen Besuch...

# TOFU-RÜHREI: JENNYS REZEPT

## ZUTATEN für ca. 4 Personen

1	Zwiebel
½	rote Paprika
250 g	fester Tofu
50 ml	Wasser
0,5 dl - 1 dl	Sojasahne oder Kokosnussmilch
2 EL	Hefeflocken
½ TL	Kurkuma
2 TL	Kräutersalz
1 TL	Agavendicksaft oder Honig
½ TL	Thymian
2	Knoblauchzehen
beliebig	frische Kräuter (Petersilien, Schnittlauch, usw.)
2 EL	kalt gepresstes Olivenöl

## ZUBEREITUNG

Zwiebel und Paprika fein schneiden. Beides in eine Pfanne geben und mit etwas Wasser oder Öl andünsten. Inzwischen den Tofu auspacken, Wasser abtropfen lassen und auf ein Schneidebrett geben. Mit einer Gabel den Tofu zerdrücken, bis alles ganz fein zerbröseln ist. Nun den Tofu und alle restlichen Zutaten - ausser den frischen Kräutern und dem Olivenöl - den gedünsteten Zwiebeln und Paprika begeben, gut vermengen und weitere ca. 5 Min braten lassen. Kurz vor Schluss etwas frische Petersilie, Schnittlauch und Olivenöl dazugeben. Mit Kräutersalz abschmecken und servieren.

## TIPP

Das Tofu-Rührei sollte schön feucht sein, wenn man es serviert. Je nach dem, wie lange man es in der Pfanne hat, muss man evtl. noch mehr Wasser oder Sahne dazu geben.

## TERMINE 2023

### NEWS START PLUS - KUR

15. - 26. Januar	Ihrer Gesundheit zuliebe
12. - 23. März	Ihrer Gesundheit zuliebe
07. - 18. Mai	Ihrer Gesundheit zuliebe
16. - 27. Juli	Ihrer Gesundheit zuliebe
17. - 28. September	Ihrer Gesundheit zuliebe
03. - 14. Dezember	Ihrer Gesundheit zuliebe

### DIABETES - KUR

15. - 26. Januar	Frei von Diabetes
12. - 23. März	Frei von Diabetes
07. - 18. Mai	Frei von Diabetes
16. - 27. Juli	Frei von Diabetes
17. - 28. September	Frei von Diabetes
03. - 14. Dezember	Frei von Diabetes

### RAUCHERENTWÖHNUNG

12. - 23. Februar	Endlich Frei
29. - 09. Okt/Nov	Endlich Frei

### WANDERWOCHE (N)

11. - 25. Juni	Geführte Wanderungen
27. - 10. Aug/Sept	Geführte Wanderungen

# WWW.BERGPENSION.CH

