

# Newsletter

Bergpension Sonnmatt  
September 2010

Aussicht



Blumen



Wandern



Hydro?



Vergebung



## Erfahrungen eines 12-Tages Programms

Neben erholsamen Ferien bietet die Sonnmatt neu Kurse mit dem Schwerpunkt Gesundheit an. Hier einige Eindrücke eines 12-Tages Programms.

### Mein "RUND-UM-GESUND" Kurs

Ich hatte die Gelegenheit, 12 Tage auf der Sonnmatt zu verbringen und eben diesen Kurs mit zu machen. Eigentlich wollte ich höchstens 9 Tage bleiben, so hatte ich es geplant.

Meine Meinung änderte sich jedoch, als ich merkte, was der Kurs alles beinhaltet, wie viel Spass es mir machte, wie gut es mir tat und was ich alles verpassen würde. Nur schon die wunderschöne Gegend, die Natur, die herrliche Ruhe und dann das feine Essen.

Gesundheitlich konnte ich viel profitieren. Meine Blutzuckerwerte sanken so, dass ich das Insulin um 6 Einheiten reduzieren konnte.

Zwei Wochen später konnte ich weitere 2 Einheiten reduzieren. Eventuell kann auch die Blutzuckertablette bald halbiert werden. Sind das Zeichen, dass ich bald insulinfrei sein werde? Meine Ärztin hat mir empfohlen, alle drei Monate für ein Rund-um-Gesund Kurs auf die Sonnmatt zu gehen. ☺

Mein Gewicht sank um 1,7 kg, und das in nur 12 Tagen!

Die genussvollen Massagen und Hydrotherapien verringerten meine immer wieder kehrenden Rückenschmerzen merklich und liessen meinen chronischen Husten stetig weniger werden. Dazu half bestimmt auch die reine Luft.

Ich bin sehr dankbar für die schöne, lehrreiche Zeit. Ich kann diesen Kurs nur weiterempfehlen, es lohnt sich! (von H. H.)

Gemeinschaft



Genuss



Gymnastik



Spass



Ruhe



Zwingli



Lagerfeuer



Freude



## Mein 12-Tages Programm

Vor dem Kurs hatte ich durch eine Spezialdiät während kurzer Zeit ziemlich viel Gewicht verloren. Wegen der schnellen Gewichtsabnahme hatte ich Angst vor dem Jojo-Effekt. Das 12-Tages Lebensstil-Programm besuchte ich, um mein Gewicht langfristig unter Kontrolle zu haben und die Freude am Essen zurück zu gewinnen.

Das Gesundheitsseminar auf der Sonnmatt findet zwischen idyllischen Hügeln statt. Ich wurde herzlich von der Familie Fischer in Empfang genommen.

Trotz meiner guten und vielseitigen Küche, wurde ich in den Bereichen Gesundheit und Kochkünste eines besseren belehrt.

Die neu erfahrenen Erkenntnisse wirken sich positiv auf meine Lebensgewohnheiten aus. Ich durfte viele neue Nahrungsmittel kennen lernen und in verschiedenen Kombinationen gleich anwenden.

Das Wort Gesundheit hat nun eine völlig neue Bedeutung für mich. Es beinhaltet vor allem: genug Schlaf, genügend Bewegung; kurz: den Tag richtig einzuplanen.

Es wird direkten Bezug auf die eigene Situation genommen um auszuloten, welche Möglichkeiten man auch zu Hause hat. Das Gesundheitsseminar ist für alle offenen und praktisch bezogenen Leute weiterzuempfehlen.

Das 12-Tages Programm ist nicht dazu da, um sich gesund machen zu lassen, sondern um zu lernen, wie ich gesund werde.

Meine Lebensfreude ist wieder zurückgekehrt.  
(von A. S.)

---

Der Rund-um-Gesund Kurs (12-Tages Programm) findet monatlich statt.

Mehr Infos unter:  
+41 (0)71 993 34 17  
[www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch) | [info@bergpension.ch](mailto:info@bergpension.ch)  
[www.LLG.ch](http://www.LLG.ch)

---

LLG Gesundheitszentrum  
Bergpension Sonnmatt  
Schwand  
CH-9642 Ebnat-Kappel

---

Falls Sie den Newsletter abbestellen möchten, senden Sie ein Email mit dem Betreff "Newsletter abbestellen" an [info@bergpension.ch](mailto:info@bergpension.ch)