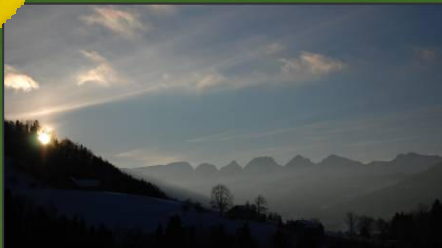


# Newsletter

Bergpension Sonnmatt  
Januar 2011

*Ferien auf der Sonnmatt  
Da fühle ich mich wohl!*

Aufgang



Guck mal ...



Nebelmeer



Säntis



Massagekurs



Schnee



## Mit Freude ins neue Jahr

Viel Freude, Gesundheit und Gelingen wünschen wir Ihnen im Jahr 2011.

Im Toggenburg hat sich der Winter noch nicht verabschiedet. Wollten Sie schon lange mit den Schneeschuhen durch verschneite Wiesen und Wälder wandern? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit dazu.

Oder Sie wandern auf vielen Wanderwegen und geniessen die herrliche schneebedeckte Natur. Wie wär's, mit den Langlaufskiern durch die schönsten Gebiete des Toggenburgs zu gleiten?

Die nebenstehende Aufnahme aus der Sonnmatt aufs Nebelmeer im Tal ist keine Seltenheit. Wenn Ihnen der Nebel zu viel wird, empfehlen wir Ihnen eine Flucht ins Toggenburg.

## Wie ich massieren lernte ...

Im Ferien- und LLG-Gesundheitszentrum Sonnmatt nahm ich an einem Massagekurs teil. Dort lernte ich die schwedisch-klassische Ganzkörper-Massage.

Der Kurs war sehr praktisch und machte viel Spass. Entweder massierte man oder man wurde massiert. Dies gab einem eine Menge praktische Übung und auch die Möglichkeit zu erfahren wie es sich anfühlt.

Wir wurden verwöhnt mit köstlichem Essen, einer kleinen Schneeschuh-Exkursion zur Auflockerung und mit strahlend blauem Himmel mit Ausblick auf die Churfürsten und den Säntis.

Ich habe sehr viel gelernt. Mit viel Freude werde ich dies jetzt umsetzen und freue mich darauf Menschen und Gott mit dieser Gabe zu dienen.

(von R. A.)

Freunde



Action



Lichtblicke



Cheese



Balance



Rigi



Besinnung



Ruhe



Untergang



## Sonn matt Poesie

Auf Sonnmatt oben bist du  
immer bestens aufgehoben.

Stille Wasser, saftige Wiesen,  
das Vollwertessen zum Geniessen.

Viele Pflanzen zum Verweilen,  
auch um Krankheiten zu heilen.

Ob Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter,  
in der Sonnmatt fühlst du dich wohl  
und lebst gesünder.

Christlich denkt und handelt man,  
schau dir nur die Preise an.

Komm und schnuppere rein,  
die Fischers laden herzlich ein.

(Gedicht eines Gastes)

## Ostern – Stau?

Warum an Ostern, wie jedes Jahr, im Stau in  
den Süden stehen? Eine Option sind ruhige Fe-  
rien auf der Sonnmatt.

Bis nach Ostern sind die Skilifte im Toggenburg  
für Snowboard und Ski in Betrieb.

## Unser Ferien – Angebot

3 Tage VP\* ab 192 CHF (≈153 €)

4 Tage VP\* (Ostern) Do-Mo ab 256 CHF (≈204 €)

\* VP bedeutet Vollpension pro Person

## Kursdaten 2011

### RUND-UM-GESUND (12-Tage Lebensstil-Programm)

- 06. - 17. Februar (ausgebucht)
- 20. - 31. März
- 29. - 09. Mai / Juni
- 26. - 07. Juni / Juli
- 11. - 22. September
- 09. - 20. Oktober
- 06. - 24. November (19 Tage)
- 04. - 15. Dezember

Mehr Infos unter:

+41 (0)71 993 34 17

[info@bergpension.ch](mailto:info@bergpension.ch) | [www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch)

Bergpension Sonnmatt  
Ferien- und LLG-Gesundheitszentrum  
Schwand  
CH-9642 Ebnat-Kappel | Schweiz

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