

# Newsletter

Bergpension Sonnmatt  
März 2011

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

Ruhe



Keimlinge



Musik



Natur



Spinattorte



Staunen



## Bergfrühling

Nun ist endlich der Frühling da. Auch in den Bergen hält langsam die wärmere Jahreszeit Einzug. Der Schnee weicht dem Grün der Pflanzen. Wie herrlich ist es vom Gesang der Vögel geweckt zu werden.

Lassen Sie sich vom unvergleichlichen Bergfrühling begeistern!

## Im Rollstuhl in den Bergen

Seit Jahren leide ich an **Multiple Sklerose** und bin schon mehrere Jahre an den Rollstuhl gebunden.

Durch den 12-Tage Lebensstilkurs haben wir sehr viele neue Erfahrungen sammeln dürfen und haben viel dazugelernt. **NEWSTART PLUS** wurde uns durch tägliche Gesundheitsvorträge und das praktische Umsetzen von diesem im Alltag näher gebracht.

Durch diesen Kurs habe ich **Lebensqualität** und **Lebensfreude** gewonnen.

Nach ein paar Tagen verschwand meine Müdigkeit tagsüber, und nachts konnte ich besser schlafen. Durch die regelmässige Bewegung in der wunderschönen Natur, habe ich an **Kraft** am ganzen Körper zugenommen.

Mein **Körpergefühl** hat sich stark verbessert und ich kann wieder selbstständig den Rollstuhl bedienen.

Seit Jahren leide ich an starker **Verstopfung**. Nun hat mein Magen-Darm-Trakt wieder angefangen richtig gut zu arbeiten. Früher konnte ich nur alle 4-5 Tage, mit nur sehr viel Mühe und Schmerzen, auf die Toilette gehen. Jetzt klappt das täglich ohne Schmerzen und Mühe.

Die Hydrotherapien und Massagen taten mir sehr gut. Meine **Durchblutung** hat sich verbessert und meine Spastik nahm ab.

Bergwelt



Aussicht



Spuren



Erholung



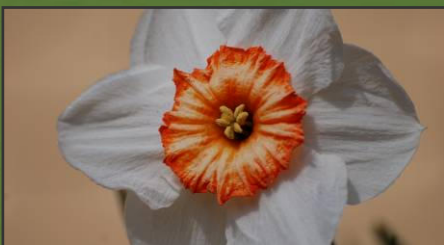
Krokus



Lebensfreude



Ostern



Ferien



Neugier



Die Tage auf der Sonnmatt waren eine Zeit erfüllt von **Freude** und **Lachen**. Wir können diesen Kurs nur weiterempfehlen.

(A. und S.F. 32 und 22 jährig)

## Meine Borreliose – Therapie

Nachdem ich **10 Jahre** von Borreliose geplagt wurde, startete ich das Wagnis mit der Zuversicht, nach dieser Therapie gesund zu sein.

Die 1. Woche trank ich Tee und Holzkohle, um den Körper zu entgiften. Die 2. und 3. Woche verbrachte ich dann auf der Sonnmatt, wo ich so richtig mit feinem Essen, das aus **Rohkost** bestand, verwöhnt wurde. Wie herrlich Gott doch so viele verschiedene, wohlschmeckende Früchte und Gemüse geschaffen hat!

Es gab Fieberbäder, **Massagen**, Morgenturnen, Spaziergänge, Teetherapie und lehrreiche Vorträge. Die Tage waren ausgefüllt und dementsprechend vergingen sie im Fluge.

Die **Fieberbäder** waren jedes Mal eine Herausforderung, doch danach fühlte ich mich immer gut und kräftig. Auch genoss ich die ruhige, schöne und sonnige Gegend!

Das **Resultat**: Schon nach einer Woche empfand ich ein ungewohntes Gefühl. Die Schlussfolgerung: So fühlt man sich wahrscheinlich, wenn man gesund ist und es einem gut geht.

Zu Hause fahre ich nun für die nächsten fünf-einhalb Monate mit einer strikten Diät weiter. In nur 30 Tagen sind meine Gesundheitsprobleme zum grössten Teil verschwunden und ich darf mich bereits einer viel **besseren Gesundheit** erfreuen. (U.S. 38. jährig)

## Kursdaten 2011

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

- 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)