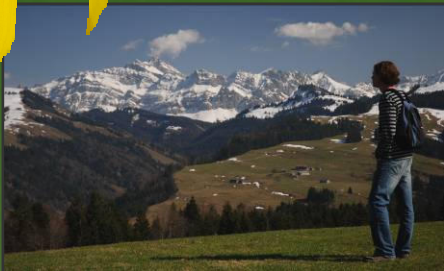


# Newsletter

Bergpension Sonnmatt  
Juni 2011

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

Ausblick



Kaschmir



Freiheit



Tulpe



Churfirsten



Blutdruck



## Raucherentwöhnung Endlich Frei

Erneut haben wir ein Raucherentwöhnungsprogramm durchgeführt. Statistisch betrachtet gelingt es nur gerade **1 – 5%** der Raucher ohne Hilfe vom Rauchen frei zu werden.

Die erfreuliche Nachricht ist, dass mit dem von uns angewandten "**Endlich Frei**" Programm, die Erfolgsrate bei **40%** liegt. Somit gehört dieses Seminar zu den erfolgreichsten Raucherentwöhnungen.

Details zu unserer neuen Raucherentwöhnungs-Programm finden Sie auf unserer Homepage unter **Kurse/Gesundheit**.

## Zigarette Ade

Während fast der **Hälfte meines Lebens** habe ich geraucht.

Ich hatte schon einmal versucht aufzuhören, bin jedoch kläglich gescheitert. Als ich vom Raucherentwöhnungsprogramm auf der Sonnmatt hörte schöpfte ich neue Hoffnung.

Aller Anfang ist schwer!

Mit der Unterstützung dieses Programms, habe ich es jedoch **geschafft rauchfrei** zu werden. Die Dampfwickeltherapie hat mir geholfen, praktisch keine körperlichen **Entzugserscheinungen** in der Entgiftungsphase zu haben.

Auch die tägliche Bewegung an der frischen Bergluft, das gesunde und schmackhafte Essen und die Gemeinschaft haben mir sehr gut getan.

Die Beratungsgespräche und die Inputs waren hilfreich und gleichzeitig lehrreich. So konnte ich mich optimal auf meine **Rückkehr** in mein **Alltag** vorbereiten.

Zeichen



Salben



Farben



Sonne



Zusammen



Openair



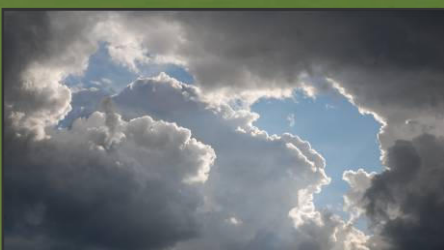
Lilie



Kräuter



Lichtblick



Den **Nikotinsarg** mit meinen letzten Zigarettenstummeln und dem Feuerzeug habe ich eigenhändig mit dem Spaten begraben. So konnte ich mich auch emotional vom Nikotin verabschieden.

Nun bin ich seit **3 Monaten rauchfrei**.

Mit **Gottes Hilfe** werde ich es auch bleiben. Ich geniesse mein Leben ohne Glimmstängel. Es ist wunderbar nicht mehr von der Zigarette gesteuert zu werden.

(J.B. 34 jährig)

## Salben selber herstellen

Wollten Sie schon immer einmal lernen, wie man Salben selber herstellt? Zusammen werden wir eine **Holunder-Harz-Salbe** machen.

Die Holunder-Harz-Salbe unterstützt vor allem bei **Gelenkproblemen** und **Atemwegserkrankungen**.

Das Harz und die Holunder-Äste werden wir zusammen sammeln, das Kambium erarbeiten, die Salbe kochen und in Döschen abfüllen. So lernen Sie den ganzen Prozess kennen.

Lassen Sie sich von den **natürlichen Heilmethoden** begeistern.

**Wo:** Bergpension Sonnmatt  
**Wann:** Sonntag 24. Juli 2011 (10 - 17 Uhr)  
**Kosten:** 50 CHF pro Person  
**Inklusiv:** 1 Mittagessen, 1 Salbe (50gr.)  
**Leiter:** Remo und Jenny Fischer

Melden Sie sich bei Interesse frühzeitig an.

## Kursdaten 2011

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

- 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)