

Newsletter

Bergpension Sonnmatt
August 2011

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

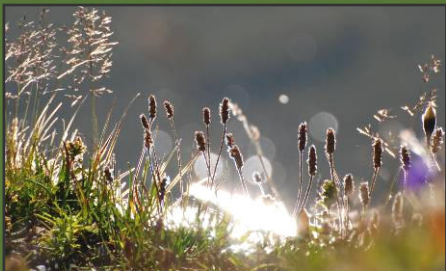
Champignon



Perspektive



Impression



Gymnastik



Erfrischend



Kongress



Vegetarier Kongress

Bei herrlichem Wetter fand auf der Sonnmatt ein internationaler Vegetarier Kongress statt.

Das Thema war, wie mit einem gesunden Lebensstil (im speziellen der Ernährung) chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, ... bekämpft werden können. Viele wissenschaftliche Erkenntnisse wurden mit praktischen Methoden kombiniert.

Mit von der Partie war ein italienisches Filmteam (VeggieChannel.com).

Die Erfahrungsberichte geben einen Einblick in den Vegetarier Kongress.

Hier hat alles gestimmt!

Die herrliche Bergwelt, die liebevolle Betreuung, ein reichlich gedeckter Tisch mit gesunder, nett servierter Kost, die gute Stimmung die "Themen", die Bewegung, das Wetter, der "technical support" des Hauses (Internet, Beamer, Chauffeur und Informatik Service, ein ausgezeichnetes Klavier und Tischtennis Platte)

– die familiäre und geistige Aufnahme –

all das führte zu einer aussergewöhnlichen und geglückten Erholungs- und Studienwoche.

Wie können wir Euch jemals genug dafür danken?

Mit besten Wünschen!

(Dr. Marcel Hebbelinck, Belgien)
(Dr. Hans + Lily Diehl, Loma Linda USA)
(Dr. Claus + Ille Leitzmann, BRD)
(Dr. Petra + Roland Liebscher-Bracht, BRD)
(Heiner + Rosemarie Münch, BRD)
(Dr. Klas + Brigitte Mildenstein, BRD)

Videos



Spass



Rheintal



Erholung



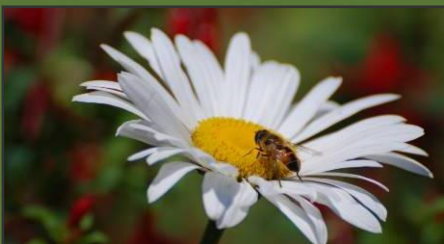
Ernte



Muh-Firsten



Natur



Parasol



Abschied



Stärke, Frieden und Weisheit ...

ist was wir an Euerm Ort erhalten haben und dies nach nur wenigen Tagen unseres Aufenthaltes.

Es gibt keinen Weg dies zu erklären. Wir raten einfach jedem zu kommen und die Sonnmatt selber kennen zu lernen.

Das Team von VEGGIE CHANNEL

(Massimo, Julia, Gianpaolo, ITALIEN)

Jenny's Rezeptvorschlag



Beerenkonfitüre (zuckerfrei)

Zutaten:

500 g aufgetaute od. frische Beeren (mit Saft)
1,5 dl heisses Wasser
25-30 entsteinte, fein geschnittene Datteln

Zubereitung:

Das heisse Wasser über die fein geschnittenen Datteln geben und ca. 30 Minuten einweichen lassen. Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren.

Lagern: Im Kühlschrank ca. 7 Tage haltbar. Gut geeignet zum Einfrieren.

En Guete!

Kursdaten

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

- 11. - 22. September 2011
- 09. - 20. Oktober 2011
- 06. - 24. November 2011 (19 Tage)
- 04. - 15. Dezember 2011

RAUCHER-ENTWÖHNUNGS-KUR

- 15. - 26. Januar 2012
- 14. - 25. Oktober 2012

Mehr Infos unter:

+41 (0)71 993 34 17

info@bergpension.ch | www.bergpension.ch

Bergpension Sonnmatt

Ferien- und LLG-Gesundheitszentrum

Schwand 2588

CH-9642 Ebnet-Kappel | Schweiz

Falls Sie den Newsletter abbestellen möchten, senden Sie ein Email mit dem Betreff "Newsletter abbestellen" an info@bergpension.ch