

RUND-UM-GESUND

In 12 Tagen zu einer
besseren Gesundheit

12-Tage Lebensstil-Programm

Heute leidet die Menschheit überall an Krankheiten der modernen Zivilisation. Langzeitstudien haben gezeigt, dass diese nicht nur verhindert, sondern durch einen gesunden Lebensstil auch rückgängig gemacht werden können.

Speziell abgestimmte Lebensstil-Programme weisen erstaunliche Erfolge auf bei ...

Stress	Diabetes II
Übergewicht	Arteriosklerose
Herz Erkrankungen	Bluthochdruck
Erhöhtem Cholesterin	Krebs
Demenz	Osteoporose
Allergien	Arthritis
Schlafstörungen	Depression

Ihre Bedürfnisse sind uns sehr wichtig. Deshalb wird das Kursprogramm anhand von Beratungsgesprächen auf Ihre individuelle Situation angepasst.



Während Ihres Aufenthaltes werden Sie von einer diplomierten Pflegefachfrau und weiterem Fachpersonal persönlich begleitet.



Unser Angebot – Ihr Gewinn

Lebensstilanalyse mit Lebensstilberatung

2 Gesundheits-Checks mit Labortests

Tägliches Bewegungsprogramm

4 Massagen

4 Hydrotherapie Behandlungen

8 Gesundheitsvorträge

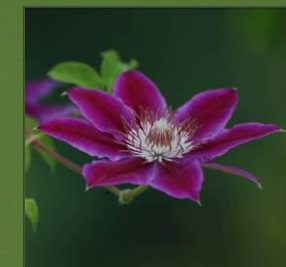
Einführung in natürliche Heilmethoden

Teetherapie

6 interaktive Kochkurse inkl. Kochbuch

Cholesterinfreie Vollwertküche

Vollpension im LLG-Gesundheitszentrum



Dieser Kurs wird Ihnen helfen, ihre bereits vorhandenen Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen und diese in Ihrem Alltag mit Freuden anzuwenden.

Mit dem 12-Tage Lebensstil-Programm erhalten Sie neue Lebenskraft, verbesserte Lebensqualität und neue Lebensfreude.

Lebenskraft

Lebensfreude

Lebensqualität

Erfahrungsbericht



Bald bin ich frei von Insulin ...

Seit Jahren leide ich an Diabetes Typ II. Mein grosser Wunsch ist es, vom Insulin frei zu sein.

Dank des 12-Tage Lebensstil-Programms sanken meine Blutzuckerwerte so, dass das Insulin um 6 Einheiten reduziert werden konnte. Einige Monate später konnten 8 weitere Einheiten reduziert werden. Mittlerweile bin ich ganz vom Metformin (Blutzucker Medikament) befreit.

Zusätzlich reduzierte sich mein Gewicht um 1,7 kg, und das in nur 12 Tagen! Meine immer wiederkehrenden Rückenschmerzen liessen merklich nach und der chronische Husten nahm stetig ab.

Ich kann diesen Kurs nur weiterempfehlen. Es lohnt sich!
(von H. H.)

Kursleitung

Wir freuen uns, Sie in einer familiären und christlichen Atmosphäre durch das Sonnmatt Lebensstil-Programm zu begleiten!



Jenny & Remo Fischer

Kursort

Das Toggenburg ist ein wunderschön gelegenes Tal in den Ostschweizer Alpen. Umgeben von der Natur gibt es hier Ruhe und Erholung vom hektischen Alltag.



Auch Ihre Ferien können Sie während des ganzen Jahres bei uns in der einmaligen Bergwelt geniessen. Wir geben Ihnen gerne unverbindlich Auskunft.

Kontakt

Familie Fischer
LLG Gesundheitszentrum
Bergpension Sonnmatt, Schwand
CH-9642 Ebnat-Kappel (Schweiz)

Telefon: +41 (0)71 / 993 34 17
Homepage: www.bergpension.ch
E-Mail: info@bergpension.ch



Reine Luft



Mässigkeit



Bewegung



Wasser



Sonnenschein



Ruhe



Richtige Ernährung



Vertrauen in die göttliche Macht



– Dies sind die wahren Heilmittel.

Der Weg zur Gesundheit S.85

Daten 2012

- 15. - 26. Jan. (Raucherentwöhnungs-Kur)
- 12. - 23. Feb. (12-Tage Programm)
- 11. - 22. Mrz. (12-Tage Programm)
- 27. - 07. Mai/Jun. (12-Tage Programm)
- 12. - 23. Aug. (12-Tage Programm)
- 12. - 09. Aug./Sept. (Borreliose-Kur)
- 14. - 25. Okt. (Raucherentwöhnungs-Kur)
- 11. - 22. Nov. (12-Tage Programm)
- 09. - 20. Dez. (12-Tage Programm)

Preise inkl. Vollpension

3 Schnuppertage *	590 CHF (~ 491€)
12-Tage Programm	1830 CHF (~1525€)
Paarpreis **	1730 CHF (~1441€)

* Nehmen Sie an den ersten drei Tagen des 12-Tage Programms teil.

** Preis pro Person, wenn Sie mit Ihrem Partner an einem 12-Tage Programm teilnehmen.

Der Europreis ist vom aktuellen Wechselkurs abhängig.

Unterlagen

Für Angaben über **Zimmer** und mögliche **Freizeit Aktivitäten** in der Umgebung, senden wir Ihnen gerne weitere Unterlagen.