

**NewSTART Plus**  
Gesundheit ganzheitlich

LLG<sup>+</sup>



information 

REMO.FISCHER@LLG.CH



# WANDERWOCHE(N) IM TOGGENBURG

DAS WANDERN IST DER GESUNDHEIT LUST

09. BIS 23. JUNI 2024  
01. BIS 15. SEPT. 2024

  
**SONNMATT**  
BERGPENSION & GESUNDHEITZENTRUM

©2024 | IISTOCKPHOTO.COM



REMO FISCHER  
LLG-GESUNDHEITSBERATER

## KOSTEN

AB CHF 890.- PRO WOCHE UND PERSON

## INFO

REMO FISCHER | +41 (0)71 993 34 17  
REMO.FISCHER@LLG.CH | BERGPENSION.CH

 CH-9642 EBNAT-KAPPEL (SG) | SCHWAND 2588  
SONNMATT BERGPENSION & GESUNDHEITZENTRUM



©2024 | ISTOCKPHOTO.COM

## WANDERWOCHE(N) IM TOGGENBURG - Das Wandern ist der Gesundheit Lust

Nehmen Sie sich zwei Wochen Auszeit und lassen Sie den Alltag hinter sich. Das Toggenburg in den Schweizer Voralpen (Kanton St. Gallen) eignet sich ausgezeichnet für Wanderungen in jedem Schwierigkeitsgrad. Wird diese Natur hautnah erlebt, ist Erholung garantiert. Wir wandern im Gebirge zwischen 600 und 2500 m Höhe. Etwas Kondition ist von Vorteil. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und ein gutes Herz sind in der fortgeschrittenen Leistungsgruppe wichtig. In zwei unterschiedlichen Leistungsgruppen geniessen wir die grandiose Landschaft. Gipfelaussichten (Sechs-Länder-Blick vom Säntis!), einzigartige Berglandschaften, Bergseen, Gämsen, Steinböcke, Kühe und Schafe erfreuen die Herzen.

### Unser Motto: Ganzheitliche Gesundheitsferien

Dabei geht es um ein Auftanken für Körper, Seele und Geist durch:

- Abschalten, Ent-Stressen, Ent-Sorgen, Loslassen
- gesellig-fröhliches Miteinander
- reichhaltiges, vollwertiges und herziges Frühstück- und Abendbuffet
- Wanderer-Lunchpaket

### Gegen Aufpreis:

- Zu Beginn und Schluss: Gesundheitstest: Blutdruck, Cholesterin, Blutfette, -zucker
- Gesundheits- oder Lebensberatung
- Entspannungsmassage
- Einbettzimmer mit Bad/Dusche, wenn noch verfügbar

Es besteht die Möglichkeit, auch nur an einer der beiden Wochen teilzunehmen. Gönnen Sie sich eine Verschnaufpause, eine Erfrischung im berühmten Ostschweizer Alpengebiet.