



# NATURHOF POST

Liebe Gäste,  
liebe Freunde,  
liebe Interessierte,

Weihnachten 2021 wird in diesen Tagen immer wieder als besonders oder so nie da gewesen tituliert. Dabei glaube ich jedes Weihnachtsfest ist in seinem Geist, in seinen Nuancen und in seinen Auswirkungen, ganz einzigartig. Weihnachten blieb selbst in den größten nationalen, internationalen und persönlichen Krisen, immer Weihnachten. Vielleicht weil Weihnachten und die Weihnachtsgeschichte uns so viel Hoffnung und so ein wohlig-warmes Gefühl, schenken, wurde es auch -und gerade in schweren Zeiten begangen. Und in diesen Zeiten stellt man dann zumeist auch fest, dass es gar nicht viel braucht für ein gelungenes Weihnachtsfest und für diesen Funken, den Weihnachten in uns und in der Welt entfacht.

Wir heute erleben Weihnachten innerlich manchmal eher als eine Art Flächenbrand, weil wir uns das Schenken fast schon zur Bürde gemacht haben. Weihnachten wird uns heute als eine perfekte Veranstaltung verkauft und an diesem Anspruch scheitern heute viele Weihnachtsabende.

Diese perfekten Weihnachtstage sollen dann die Harmonie in der Familie symbolisieren, das Haus/die Wohnung soll glänzen und auf keinen Fall darf es dieselbe Deko, wie im Vorjahr sein. Weihnachtsbraten können wir heute maximal noch unter dem Vorwand „Retro“ anbieten, besser aber lassen wir uns eine hippe neue Variante von Gans und Co einfallen.

Alles soll gestylt sein vom Baum, über die Außenbeleuchtung bis hin zu den Menschen um den Baum. Ein Zeitplan muss erstellt und vor allem eingehalten werden und der gereichte Wein soll bitte zur Hintergrundmusik passen. Kein Wunder dass wir manchmal schon im September Magenschmerzen haben wenn wir an Dezember denken!

Und jetzt ein revolutionärer Gedanke! Sitzen Sie gut? Dann lesen Sie weiter...

Was wenn wir die Perfektion für dieses Jahr einmal loslassen? Wenn wir uns bewusst machen dass das Vollkommene sich nicht in Perfektion ausdrückt. Wenn wir unser ganz persönliches Weihnachten mit dem Nötigsten ausstatten und auf die Essenz reduzieren.

Was wenn wir jegliches „MUSS“ und die Hochglanzidylle ablegen, wie ein Korsett, das uns viel zu eng geworden ist? Nehmen wir dann wahr dass wir wieder tief und frei atmen können? Lassen wir uns ein auf das Abenteuer „Weihnachten des Herzens“? Was begehrt IHR Herz dieses Weihnachten?

Seht es sich nach dem neuesten elektronischen Spielzeug oder nach dem Duft von Tannenzweigen, nach Kerzen im Fenster und nach einem klassischen Bratpfel?

Weihnachten ist eine Geschichte mit vielen Komponenten, eine ungewöhnlich große Geburtstagsfeier. Weihnachten ist aber vor allem ein Gefühl in uns, die Erinnerung an magische Momente und eine ungestillte Sehnsucht. Weihnachten fordert nichts von uns und schenkt uns alles, wenn wir es zulassen. Weihnachten vermag es uns mit uns selbst zu versöhnen und mit unseren Mitmenschen.

Das überlieferte Weihnachtsszenario, hat nichts mit unserer heutigen Weihnachtsidylle gemein. Maria und Josef fanden kein festlich geschmücktes Haus und schon gar kein Festmahl vor. Für sie gab es an diesem Tag keine Lichterketten und auch keine pauschalisierten Whats-App Nachrichten. Sie feierten die Geburt ihres Kindes auf bescheidenste Art und Weise überhaupt. Und vielleicht gerade weil alles im Außen so reduziert war konnten die wahren Wunder zu Tage treten. Der selbstlose Schutz der Hirten und die Wärme die die Tiere im Stall boten. Der Stern, der so sichtbar wurde, weil es keinerlei künstliche Lichtquellen gab. Die 3 Könige, die zu Fuß und mit Händen voller Naturschätze, an die Krippe kamen. Und natürlich die kleine Familie und das Wunder des Lebens.

All das fand sich dort in einem Stall in Betlehem ohne jeglichen

Aufwand. Nichts davon wurde Wochen zuvor geplant. Nichts an diesem heiligen Ort glitzerte oder glänzte. Keiner erwartete etwas und niemand war aufgelöst vor Stress und Anspannung. Die Einfachheit dieser Nacht lässt ihre Botschaft so glanzvoll erstrahlen.

Sich an dieser heiligen Einfachheit zu orientieren für unser bevorstehendes Weihnachtsfest, kann allein schon ein Riesengeschenk sein. Beschenken wir uns mit einer innigen Umarmung, einem ehrlichen Dankeschön, einem Brief in Liebe verfasst und mit einem gemeinsamen Essen, das so einfach daher kommt, wie das geteilte Brot im Stall vom Betlehem.

Wir wünschen Ihnen wunderbar einfache Weihnachten mit den größten Geschenken, die diese Welt zu bieten hat. Wir wünschen Ihnen ein entspanntes Beisammensein mit Ihren Liebsten und den Mut, das Leben schlechthin zu feiern. Wir wünschen Ihnen ein offenes Herz und einen unkritischen Verstand für diese Weihnachtstage. Und wir wünschen uns ein Wiedersehen bzw. ein Kennenlernen mit IHNEN, mit DIR, mit EUCH im Naturhof.

Dann packen wir wieder gemeinsam die Geschenke einer einzigartigen Begegnung aus.

Weil jede Begegnung ein Geschenk ist und weil JEDE Begegnung zählt.

*Herzlichst Ihre Familie Gloria und Johannes  
Thaumiller mit Herrensteam*



2021

was für  
ein Jahr!

Wenn irgendwann mal jemand gesagt hätte: „Wir streichen im Allgäu eine komplette Wintersaison.“, hätte man diesen jemand ziemlich sicher für verrückt erklärt. Wie verrückt und real das gleichzeitig war, davon möchte ich Ihnen an dieser Stelle berichten.

Das Jahr 2021 begann natürlich, trotz aller Dinge, die gefühlt völlig auf dem Kopf standen, am 01. Januar. Diesem Jahreswechsel ging voraus eine nahezu unnatürlich ruhige Weihnachtswoche. Die Zeit zwischen den Jahren ist in und um Oberstdorf geprägt von vollen Gassen, vollen Geschäften und noch volleren Gastronomiebetrieben, schlicht von Geschäftigkeit und Lebendigkeit pur. Im vergangenen Jahr begegnete einem in Oberstdorf's Straßen höchstens ein hinter der Maske gemurmertes „Frohe Weihnachten“, darüber ein resignierter Blick. Alle versicherten sich immer wieder gegenseitig, dass es doch auch ganz schön sei, das Dorf mal ganz für sich zu haben an diesen Feiertagen, aber recht glauben mochte es wohl keiner.

Für uns im Naturhof waren es ruhige, besinnliche, aber auch von Lachen und Verbundenheit begleitete Weihnachtstage im Familienkreis. Magische Spaziergänge und viel Zeit um in die Rauh Nächte zu starten machten diese letzten Tage im Jahr 2020 sehr besonders. Besonders entspannt gestaltete sich dann der Jahreswechsel im Stillachtal. Niemand konnte sich daran erinnern wie man je ohne ein Haus voller lieb gewonnener Gäste, in ein neues Jahr gestartet war und keinem war bewusst wie lange so ein Silvesterabend sein kann. Mutet es komisch an mit 50 Jahren das erste mal Blei zu gießen? Nicht ganz so komisch wie um Mitternacht nur zu sechst in die stille Nacht hinaus zu lauschen. Und es war nicht das Feuerwerk, das wir schmerzlich vermissen in diesem Moment, sondern Wünsche und Umarmungen in dieses neue Jahr hinein. Ein Jahr, das in diesem Moment in seiner vollen Unsicherheit und Wankelmütigkeit vor uns lag...

Der Januar bewegte sich, wie auch die folgenden Monate innerlich immer ein Stück zwischen Hoffen und Bangen. Während sich draußen ein perfekter Wintertag an den anderen reihte, begannen wir drinnen mit den Planspielen und „waswäre wenn“ Szenarien, die uns noch viele Wochen lang beschäftigen sollten. Zu diesem Zeitpunkt ermutigten wir uns gegenseitig, dass es nach Fasching aber sicher losgehen würde. Die „wirmachnendasbestedraus“ Parolen wurden Ende Januar immer dürrtiger und fadenscheinig. Der Februar kam und mit ihm unser Lockdown-Strohalm schlechthin! Oberstdorf hat nach einigen Enttäuschungen endlich für das Jahr 2021 wieder den Zuschlag für eine Nordische Ski WM erhalten. Seit Jahren hatte man sich auf dieses traditionsreiche Event an Schanzen und Loipen bestens vorbereitet. Es sollte, wie schon 1987 und 2005 ein internationales Fest mit Dorfcharakter werden. Begeisterte Sportler, Favoriten aus den eigenen Reihen, dicht gedrängte euphorisierte Zuschauer und feiernde Sportbegeisterte im abendlichen WM-Dorf, waren die Vision. Die Realität waren dann perfekt organisierte sportliche Veranstaltungen mit Pappmache Publikum und einsamen Stadionsprechern, Massentestungen täglich inclusive. Für uns im Naturhof war es aber die Möglichkeit unsere Türen, Zimmer, Räume, Gänge endlich wieder ganz offiziell öffnen zu dürfen für zwei aussergewöhnliche Wochen, als Gastgeber der polnischen Skisprung Nationalmannschaft. Was war das für eine Freude, alleine schon als unser Team sich unter allen Sicherheitsauflagen, wieder begegnete. Nie wurde begeisterter Hausputz im Naturhof veranstaltet als in diesen Tagen im Februar. Endlich wieder ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht und die Aussicht unserer Berufung nachzugehen. Endlich wieder Wärme und Leben im Haus und ein kleiner Funke von Normalität. Unsere polnischen Gäste erwiesen sich nicht nur als wahrhaftige Weltmeister, sondern auch als ein Geschenk und als eine wundervolle Unterbrechung, in dieser Zeit.

Nach der ersten Märzwoche winkten wir diesen ganz besonderen Gästen wehmütig nach zum Abschied und schlossen Läden und Türen im Naturhof wieder.

„Aber Ostern! Ganz bestimmt gibt es kein zweites Mal eine komplette Schließung an Ostern!“ Äh, ja... Wir suchten nicht nur die Ostereier erneut in familiärer Runde, sondern harrten auch den gesamten April in täglich bangem Blick auf Inzidenzwerte und Ministerkonferenzen. Bis auf Weiteres.... Kollegen und Verbände begannen immer mehr zu spekulieren und man sollte sich mal vielleicht auf August einstellen.

Wir entschlossen uns in dieser Zeit noch die Balkone und Teile der Außenfassade am Naturhof neu zu gestalten und Thaddäus und Hannes nahmen dies, wie immer beherzt in Angriff.

Wie gut dass man in diesen Frühlingsmonaten eigentlich gar nicht anders kann, als sich der Aufbruchsstimmung und den positiven Energien dieser Jahreszeit hinzugeben.

Der Winter war lang und mächtig und zeigte sich selbst Anfang Mai nochmals selbstherrlich bis in die Tallagen. Aber letztlich schmolzen die Schneereste ebenso wie die Inzidenzwerte im Allgäu und dann ging es plötzlich ganz rasch.

Öffnung  
Ende Mai

Die Freude war groß und auch die Ambitionen endlich wieder Ihr persönlicher Gastgeber sein zu dürfen. Endlich wieder jede Begegnung zu zelebrieren und zu wirken inmitten des einzigartigen Herzensteams. Tiefe Dankbarkeit erfüllte uns, dass alle wieder hier an ihre Wirkungsstätte zurückgekehrt waren. David und Anette, Heidi und Sonja, Tina und Magdalena und die Familie Thaumiller bereiteten den ersten Gästen am 29. Mai einen gebührenden Empfang und die Maske war das einzige Detail, das uns von unserem gewohnten Miteinander trennte.

Der Juni gab uns sofort, bereits in seinen Anfängen, ein großes JA für diesen späten Einstieg in die Saison. Das Telefon stand kaum mehr still und unsere einzigartigen Gästen füllten von da an nahezu jeden Tag, jedes Bett im Naturhof. Und mit jedem Tag kehrten wir mehr zurück in unsere Abläufe und in unser Zeitmanagement, das uns irgendwie in 7 Monaten Lockdown ein wenig abhanden gekommen war. Der tägliche Mittagsschlaf fiel wieder deutlich kürzer bis ganz aus und man wusste abends wieder wovon man rechtschaffen müde war.



Der Sommer kam viel versprechend und hielt so manches Versprechen wettermäßig nicht. Aber selbst der Regen draußen und manch tief hängende Wolke konnte das Lachen und das Glück an diesem besonderen Ort im Stillachtal zu verweilen, nicht trüben. Sie, liebe Gäste, haben unser Haus erfüllt im achtsamen Miteinander und in natürlicher Leichtigkeit. Die Gespräche mit Ihnen waren inspirierend wie eh und je und jedes Lächeln schälte sich früher oder später hinter der Maske hervor. Wanderungen brachten Sie und uns zurück in die Natur und der Naturhof atmete endlich wieder einmal tief durch. Es war gut...

Im August tropften die Tage wie Honig vom Löffel und auch Basenfasten-gruppen und Seminare gehörten wieder zum Alltag, der endlich wieder seinem Namen gerecht wurde. Der Spirit von Sommer wehte noch einmal intensiv durch diesen August und ließ sich nur widerwillig von einem strahlenden Herbst ablösen.

Der Vihscheid klang am 13. September, wie jedes Jahr durch das Tal und die Hoffnung die imposanten Schellen der Herden mögen die Schreckgespenster, die so in den Hintergrund gerückt waren, ganz vertreiben. Möge es der letzte Vihscheid im Ausschluss der Öffentlichkeit sein, so ahnte man das stille Gebet, das mit dem Vieh die Alpen verließ. Da begannen auch schon die Wälder ihre Farben zu wechseln. Das lebendige Grün räumte seine Vorherrschaft mehr und mehr für satte Rot- und Gelbtöne. Die Luft schien immer klarer zu werden und die Morgen zunehmend frostiger. Der Himmel zeigte uns, wie stets im Oktober, sein tiefstes Blau und rundete somit das prächtige Farbenspiel, das dieser Jahreszeit zu eigen ist, ab.

So versuchte der Oktober die Wetterschmach des Sommers wieder wett zu machen, mit goldenen Tagen und klaren Nächten. Das Wandern im Stillachtal wurde nochmal zum Highlight dieser Herbsttage und auch unsere eigene kleine Rinderherde genoss diese letzten Tage außerhalb des Stalles in vollen Zügen.

Der November hat für viele Menschen ja einen eher grauen Beigeschmack. Er führt uns in dunkle kurze Tage und schickt seine Nebelboten weit über die Lande. Er gilt nicht mehr als nährender Herbstmonat und er darf sich auch nicht zu den winterweißen Wintermonaten zählen. Er ist eben November – für uns einzigartig schön. Und so wollten wir diesen Monat noch mit vielen besonderen Momenten mit Ihnen teilen. Unter dem Titel „Mein November“ haben wir ihn ins rechte Licht gerückt. Denn er bietet uns das richtige Ambiente für eine Reise zu und mit uns selbst. Basenfasten, Yoga, Eutoniekurs, Stille Retreat, basischer Kochkurs und meditative Wanderungen durch die raschelnden Blätter im Stillachtal standen auf dem Programm. Ach, wie lichtvoll so ein Novembertag sein kann, bei Kerzenschein, ausgesuchter Gesellschaft und Impulsen für unsere innere Balance. Wir sagen Danke für diesen Kuschel-Innehalte Monat, den wir auf diese Art sehr genossen haben.

Und da stehen wir nun, mitten im Dezember, der uns Jahresende und Neuanfang zugleich scheint und der uns wieder gespannt nach vorne blicken lässt. Wenn wir aber, so wie jetzt, einen Moment zurückschauen, so ist uns neben all diesen Ereignissen vor allem eines im Sinn und noch viel mehr im Herzen geblieben:

Die Verbundenheit mit unseren Gästen und unseren Freunden. Die zahlreichen Nachfragen und aufmunternden Worte, die uns während des Lockdowns immer wieder und nahezu täglich aus allen denkbaren Richtungen erreicht haben. Sie haben uns gehalten und jede Silbe hat unser Vertrauen gestärkt.

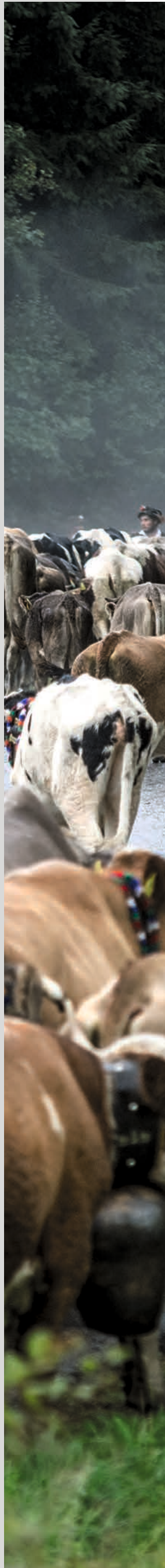
Ihr Vertrauen war dann so spürbar in den Monaten danach. Dass von Ende Mai bis Ende November kaum je ein Bett frei war und wir soviel mehr Nachfragen als wir bedienen konnten, erfahren haben, hat uns tief berührt und macht uns zu äußerst reichen Menschen. Und hier spreche ich nicht vom finanziellen Aspekt. Unser Reichtum liegt in den Begegnungen mit den Menschen, mit Ihnen, mit Dir, mit Euch. Jede Begegnung hinterlässt ihre Spuren und der Naturhof, so wie er heute kraftvoll gewachsen und tief verwurzelt hier steht, spiegelt die Spuren die unsere geschätzten Gäste in den Gängen, an den Türklinken in unserem Herzensgedächtnis hinterlassen, wider.

Uns bleibt am Ende eines ungewöhnlichen Jahres einfach nur DANKE zu sagen.

DANKE für unsere Familie, die sich nie beweisen musste und in diesem Jahr dennoch alle uneingeforderten Beweise für unseren Halt und unsere liebevolle Verbundenheit, geliefert hat.

DANKE an unser Herzensteam, das auch in diesen wackligen Zeiten unvermindert an unserer Seite stand. Ihr wart und seid der Fels in dieser Brandung und gebt uns das Gefühl gemeinsam alles zu schaffen und durchzustehen.

DANKE an unser Stillachtal, das uns mit seiner so kraftvollen Natur immer wieder daran erinnert hat, was WIRKLICH wichtig ist in dieser Zeit. Und wir danken Ihnen, wir danken Dir für die Unterstützung in diesem Jahr 2021.



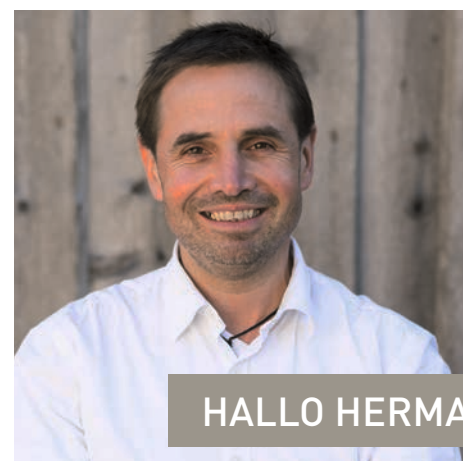
DANKE DAVID...

...sagen wir an dieser Stelle mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Das weinende Auge ist dem Abschied von unserem einzigartigen Koch, Küchenkünstler und Herzensmensch David Bouchenafa zum Jahresende geschuldet. Das lachende Auge gilt seinem neuen Weg, den er gewählt hat und es gilt vor allem den vier Jahren, die wir David als elementaren Teil unseres Teams bei uns haben durften.

Er hat uns alle nicht nur durch seine außergewöhnlichen kulinarischen Kreationen begeistert, sondern auch mit seinen Geschichten und seinen Lebensweisheiten. Sein Lachen und seine herzvolle offene Art werden wir schmerzlich vermissen, ebenso wie seinen Feinsinn und natürlich seinen Schokoladenkuchen. Selbst wenn man weiß dass alles seine Zeit hat und die Bewegung und das Loslassen dieses Leben mit ausmacht, fällt es uns an dieser Stelle noch schwer David gehen zu lassen.

Lieber David, wir wünschen Dir von Herzen nur das Beste für Deine neuen Projekte. Du hast den Naturhof maßgeblich in einem wichtigen Entwicklungsschritt begleitet und wirst somit immer Teil der Naturhof Familie sein.

Achte gut auf Dich und sei stets gut behütet.



HALLO HERMANN

Hallo mein lieber Hermann, welcome back. Nach einem branchenfremden Abenteuer kehrt zum Ende dieses Jahres Hermann (Bruder von Gloria) wieder zurück in den Naturhof. Hermann mit seiner authentisch-herzlichen Art bringt viel Erfahrung und noch mehr Leidenschaft für diese Stelle mit und sein Lachen macht jeden Moment noch ein wenig strahlender.

Seine Fachkenntnis erachten wir als ein weiteres wertvolles Puzzleteil im Naturhof und seine Allroundfähigkeiten schließen auch noch die letzten kleinen Engpässe. Freuen Sie sich mit uns auf einen neuen vertrauten Ansprechpartner im Naturhof.

# Von Neuem und Altem



# Start your day right

## Jeden Morgen beginnt ein Tag voller Möglichkeiten

...

Und die Art wie wir diesen neuen Tag starten, stellt die Weichen für seinen Verlauf. Wenn wir uns darauf einlassen erfahren wir dass kleine Dinge eine immens große Wirkung haben können. Bewusst in den Tag zu starten ist im Naturhof längst zum festen Ritual geworden und wird hier nicht nur mit den Basenfastengruppen zelebriert.

Bewusst in den Tag zu kommen heißt zunächst einmal sich morgens bewusst zu machen, dass wir wieder einen neuen Tag in diesem Leben geschenkt bekommen haben.

Kennen Sie das auch? Man steht morgens auf und der Tag, der vor uns liegt erscheint uns schon beim Erwachen als eine Anhäufung von Pflichten und lästigen Terminen. Heute müssen wir aber unsere Buchhaltung machen oder wir müssen den Garten jäten oder endlich das unangenehme Gespräch mit dem Kollegen führen. Solche Gedanken ziehen uns unmittelbar nach unten bevor wir zum neuen Tag überhaupt in die Vertikale gekommen sind. Dazu informiert uns bereits das Radio über die Schlechtigkeiten dieser Welt und die bekannte Stelle im Rücken schmerzt schon wieder, müde bin ich sowieso und Staub wischen sollte auch mal wieder jemand im Schlafzimmer.

Können Sie sich vorstellen wie ein Tag in etwa verläuft der so beginnt?

Das ist ein wenig so, als würden wir unser Fahrzeug mit dem falschen Kraftstoff betanken und uns dann wundern, warum es hinter der nächsten Biegung liegen bleibt, mit qualmendem Auspuff und Gurgellauten.

Den Tag für uns im besten Sinne zu beginnen bedeutet den perfekten Kraftstoff auf allen Ebenen zu verwenden, damit die Reise durch den Tag leicht und ungehindert verlaufen kann. Wir sprechen hier also vom wortwörtlichen „Futter“ für unseren Körper zum Tagesbeginn, als auch von der morgendlichen Inspiration für unser ganzes Wesen. Haben Sie Lust sich selbst ein ganz neues Morgenritual zu kreieren? Wäre es nicht herrlich wenn unser Morgen künftig geprägt wäre von Freude und Energie, anstatt von Stress und Gereiztheit? Können Sie sich vorstellen künftig jeden Montag Morgen zu feiern, anstatt sich bereits mit dem ersten Augenaufschlag nach Freitag Mittag zu sehnen? „Carpe diem“ ist heutzutage ja fast schon ein wenig abgedroschen, aber jeden Morgen ganz bewusst als Geschenk entgegen zu nehmen, macht jeden Tag zum Besten unseres Lebens.

Und dazu brauchen wir weder viel Zeit noch teures Equipment. Wir brauchen nur ein JA unseres Herzens zu uns selbst und zum neuen Tag in unserem Leben.

Sind Sie bereit für dieses JA? Dann lassen Sie sich inspirieren von einigen Morgenimpulsen aus dem Stillachtal und finden Sie Ihren bestmöglichen Start jeden Tag auf's Neue!

## Der richtige Kraftstoff

Eigentlich lieben wir doch alle diese Mahlzeit, die uns in den Tag bringt - unser Frühstück, oder!? Die Zeit um in den Tag zu starten, unseren Körper langsam auf Touren zu bringen und uns im besten Sinne auszurichten auf diesen neuen Tag. Der Duft von Kaffee verströmt Heimgelächlichkeit und Aufbruch zugleich. Der warme Tee weckt mit jedem Schluck unsere Lebensgeister und schwemmt die Schatten der Nacht weg. Hausgemachte Erdbeermarmelade versetzt uns auch mitten im Januar morgens um sieben zurück in den Sommer und ein Schluck Orangensaft tut sein Übriges. Dabei sitzen wir gemeinsam am Tisch und bestärken uns gegenseitig

für den neuen Tag und das Kerzenlicht auf dem Tisch nickt bestätigend.

Ach so, so sieht Ihr Morgen nicht aus? Eher so 2 Löffel Magerjoghurt und ein grüner Smoothie im Stehen runter gestürzt? Eventuell noch ein Coffee to go, aber ohne Milch!?

Über unser Frühstück gibt es inzwischen schon zahlreiche wissenschaftliche Abhandlungen und eigentlich wissen wir kaum noch was der richtige Kraftstoff für unseren neuen Tag ist, außer wir befragen mal unseren Körper. Dazu mal ein paar alternative Vorschläge aus dem Naturhof:

### Gloria's Basenbrei zum Frühstück

**M**andelmilch ungesüßt (0,5 l) mit etwas Zimt und gemahlenem Kardamom, gemahlener Vanille zum Kochen bringen. Dann eine Handvoll gebackte oder gebobelte Mandeln hinzufügen. Es können auch andere beliebige Nussorten (Haselnüsse, Walnüsse, Hanfnüsse, Kokosraspeln...) verwendet werden.

Allerdings wird Mandeln die größte basische Wirkung zugeschrieben. Anschließend 100 gr Dinkelflocken hinzufügen. Es können alternativ auch Buchweizenflocken verwendet werden, dann erhält es eher eine breiige Konsistenz. Kräftig durchrühren und auf kleinster Stufe ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen.

Achtung Einbrennungsfahr, immer wieder zwischendurch umrühren und falls es zu dick wird noch etwas Wasser oder Mandelmilch nachgießen.

Wer es gerne süß hat kann auch ungesüßte und ungeschwefelte Trockenfrüchte ca. 12 Stunden vorher in wenig Wasser einweichen und diese dann in den fertigen Brei mit dazugeben. Das süßt durch die Fruchtsüße noch ein wenig.

Also beispielsweise Cranberries, Apfelstücke, Aprikosen.... Kann dann so gut über Nacht stehen bleiben und Morgens bei Bedarf nochmal kurz warm gemacht werden oder einfach heißes Wasser zufügen.

Hält sich dann so im Kühlschrank gut 3-4 Tage lang

Mit etwas frischem Obst (1 Banane – oberbasisch!) habt Ihr einen guten Start in den Tag.

### Die Budwig Creme (Quark-Leinöl Creme)

**D**azu nehmen wir 125 gr. Magerquark (1/2 Becher) und verrühren diesen intensiv mit 3 EL Robmilch oder Vollmilch und 2 EL hochwertigem Leinöl. Durch die Bindung an das Eiweiß des Quarks kann das Leinöl von unseren Zellen aufgenommen werden. Mehr darüber finden Sie in Büchern und Schriften über und von Dr. Johanna Budwig.

Deshalb ist es wichtig Quark, Milch und Leinöl wirklich zu einer homogenen Masse zu verrühren, bis auch kein Ölrand oder Ölfilm mehr sichtbar ist.

In diese Masse geben wir dann 1 EL frisch geschroteten Leinsamen oder Linomel (in Reformhäusern erhältlich), 1 TL Honig, einige Spritzer frischen Zitronensaft und Zimt je nach Geschmack und verrühren es wieder in der Creme.

Zu guter letzt fügen wir noch frisches Obst, wie Beeren oder Äpfel - je nach Saison - hinzu und 3 Paranüsse (sorgen für ausreichend Selen in unserem Körper) zerkhackt.

Diese Quark-Leinöl Creme schenkt uns Kraft und Leichtigkeit zugleich für den neuen Tag.

### Gemüsemüsli mit Kräutern

**A**m Vorabend ca. 50 gr Dinkelflocken mit 150 ml Wasser übergießen und zugedeckt über Nacht stehen lassen. Morgens gibst Du dann zu den gequollenen Dinkelflocken:

- 1-2 Tomaten (je nach Größe) gewürfelt
- 1 Rote Paprika gewürfelt
- 150 gr. Salatgurke gewürfelt
- 1 Stange Frühlingszwiebel in feinen Ringen
- Frische Kräuter gehackt wie zB Schnittlauch, Petersilie, Basilikum

Das alles vermischen wir gut und geben noch etwas Salz und Pfeffer hinzu, so wie Pinienkerne (gerne auch geröstet) und 2 EL Sprossen nach Wahl.

Dies ist die herzhafteste Variante des Dinkelbreis, die gerne auch mal als Mittag- oder Abendessen dienen kann!

### Frühstückssuppe „Asia“

**5**00 ml Gemüsebrühe (alternativ Gemüsebrühepulver anrühren) mit 70 gr. vorgekochtem Naturreis und 1 TL fein gehacktem oder geriebenem Ingwer zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen. Dann ca. 100 gr. gebobelte Karotten hinzufügen und 5 Minuten weiterköcheln. Anschließend die Suppe mit 1 TL Sojasoße abschmecken und mit Frühlingszwiebeln oder Rucola und gerösteten Sesamkernen genießen.

Diese Suppe bringt das Lebensfeuer in jeden neuen Tag! Auch wenn es in unseren Breitengraden ungewöhnlich ist den Tag mit einer Suppe zu beginnen, ist dies einen Versuch wert.



# Morgen Impulse

## Avocado-Shake

Alles zusammen in einem Standmixer/Smoothiemixer aufmixen. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen und einen wunderbaren Detox Shake genießen.

- 2 Avocado
- Fruchtfleisch von 2 Grapefruits
- 1 geschälte Limette
- 2 Tassen frischen Spinat
- Etwas Kresse
- Etwas frische Minze
- 50 ml naturtrüber Bio Apfelsaft
- 50 ml Wasser

Dieser Shake sorgt für eine sanfte Reinigung von Innen und kann gut als kleine Detoxkur über 10 Tage jeden Morgen verzehrt werden.

Probieren Sie für sich einmal verschiedene Frühstücksvarianten aus und lassen Sie sich überraschen welchen Kraftstoff Ihr Körper wirklich bevorzugt.

## TIPP

Starten Sie den Morgen mit einem frisch gebrühten Ingwerwasser.

Ein fingerdickes Stück frischen Bio Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer in eine große Tasse oder kleine Kanne geben und mit heißem Wasser aufgießen. 10 Minuten ziehen lassen und genießen oder einem Glas lauwarmem Wasser mit dem Saft einer halben frisch gepressten Zitrone und 1 MSP Salz.

Beide Getränke wecken unseren Stoffwechsel sanft aber bestimmt und nachhaltig, so dass unser Körper gut vorbereitet ist für alles was dann kommen mag.

## Memo an mich selbst

Nehmen Sie sich morgens einen Moment Zeit. Trinken Sie Ihren Kaffee oder Tee mit Genuss und lauschen Sie einen Moment in sich hinein. Lauschen Sie ganz gezielt welche Botschaft für diesen Tag Sie sich selbst mit auf den Weg geben möchten. Das mag anfangs ungewohnt sein, weil es sich vielleicht konfus anhört was wir da wahrnehmen. Oder unser Verstand kreiert eine Botschaft, die zwar klar, aber eben nicht von unserer Intuition diktiert ist. Schreiben Sie einfach auf was kommt! Das kann ein Satz sein oder einzelne Wörter oder eine kleine Geschichte. Schenken Sie sich selbst morgens einen Moment Gehör. Richten Sie die Frage an sich selbst: „Welche Botschaft hast Du heute für mich?“ Und gehen Sie mit dieser Botschaft in den Tag. Schreiben Sie sie auf einen Zettel, den Sie auch tagsüber immer mal wieder zur Hand nehmen können. Sie werden staunen was die Botschaft an Sie selbst alles bewirkt.

# für die Seele

## Klopf Dich fit für den Tag

Das Körperklopfen ist eine wunderbare Art um in den Tag zu starten! Es aktiviert unsere Zellen und wenn wir ganz bewusst dabei sind können wir uns ein gutes Gefühl für den neuen Tag einklopfen.

Stell Dich dazu gut hin, so dass Du Dich auf dem Boden gut verankert fühlst.

Nimm einige tiefe Atemzüge, weite Deinen Brustbereich und lass den Atem bis hinein in den Bauch fließen.

Dann strecke deinen linken Arm nach vorne und beginne mit der rechten flachen Hand vom Schultergelenk des linken Arms auf der Armaussenseite nach unten zu klopfen und auf der Arminnenseite nach oben. Wiederhole das mindestens 3 mal und achte darauf wie intensiv Du klopfst. Dann wechsele auf den rechten Arm und die linke Hand, wieder mindestens 3 Mal.

Fahre dann fort und lege Deine Hände an deine Rippenbögen. Nimm einen Moment wahr wie sich die Rippenbögen mit jedem Atemzug mitbewegen. Bleibe im tiefen Atmen, atme bewusst in die Rippenbögen hinein und beginne dann hier sanft die Rippenbögen abzuklopfen.

Komme dann weiter mit Deinen Händen von Deinen Hüften aus, an den Beinaussenseiten nach unten zu klopfen und an den Innenseiten nach oben. Klopfte nur so weit an den Beinen entlang wie es für deinen Rücken schmerzfrei möglich ist. Nimm auch Dein Gesäß mit und klopfte hier die Verspannungen frei.

Von dort wandern unsere Hände in den Bereich des Brustraums und hier klopfen wir sanft mit den Fingern den Brustbereich frei.

Dazu können wir einen Ton nehmen und zwar ein „A“. Dieses „A“ halten wir ausatmend so lange unser Atem reicht und klopfen dabei weiter mit den Fingerspitzen. Das wiederholen wir mindestens 2 mal.

Dann wandern unsere flachen Hände zu unserem Bauchbereich und auch hier klopfen wir unsere Zellen und Organe wach. Gerne können wir dies wieder mit einem Ton unterstützen und zwar mit einem „HU“. Versuche dieses Hu in Verbindung mit dem Klopfen in Deinem Bauch zu spüren. Zu guter letzt klopfen wir wiederum mit den Fingerspitzen unseren Kopf frei und laden ihn so ein unbelastet in diesen neuen Tag zu gehen. Vielleicht hast Du morgens jemanden zur Hand der Dir auch noch Deinen Rücken frei klopfte, dann scheu Dich nicht danach zu fragen!

## Willkommen Du einzigartiger Tag

Diese Übung kann man sowohl morgens noch im Bett liegend als auch an einem Lieblingsplatz drinnen oder draußen, praktizieren. Machen Sie sich an diesem neuen Morgen bewusst, dass Sie am Beginn eines einzigartigen Tages stehen, eines Tages, wie Sie ihn so nie wieder erleben werden! Wir schwärmen ja oft von einzigartigen Tagen oder fiebern auf sie hin, und darüber vergessen, ja missachten wir nicht selten die Einzigartigkeit eines jeden Tages. Ich behaupte an dieser Stelle mal, dass wir noch keinen Tag in diesem Leben exakt zweimal erlebt haben, selbst dann nicht wenn das Gefühl von „täglichgrüßtdasmurmeltier“ aufkommt. Jeder Tag hat seine ganz eigenen Nuancen und Begegnungen und auch wir selbst sind jeden Tag anders da. Und sich das bewusst zu machen kann jeden Morgen auf's Neue ein Hoch in uns auslösen. Wir sind noch hier und dürfen das Geschenk eines neuen, unvergleichlichen Tages entgegen nehmen. Ist das nicht wunderbar?

Beginnen wir den Morgen mit einem DANKE für das Geschenk, das uns das Leben mit diesem neuen Tag liefert. Wenn wir dabei stehen oder sitzen können wir uns dazu auch einschwingen auf diesen Tag. Wir schwingen mit unserem Körper, in unserem ganz eigenen Schwung, hinein in diesen neuen Tag. Wir nehmen unseren Atem dabei bewusst mit und die Intention „Ich schwinge mich ein auf (m)einen neuen, meinen einzigartigen Tag!“

## Den Tag rundum behütet beginnen

Möglich ist auch folgende fließende Übung aus dem Yoga um uns gut auszurichten für den neuen Tag:

Wir stellen uns an einem Ort, an dem wir einige Minuten ungestört sein können hüftbreit hin und richten unsere Wirbelsäule nach oben hin auf, während unsere Füße fest und dennoch entspannt auf dem Boden stehen. Wir nehmen einen tiefen Atemzug hinein in diese Position und geben uns selbst die Erlaubnis aufgerichtet und gelöst in diesen neuen Tag zu gehen.

**Position 1:** Einatmend heben wir die Arme ausgestreckt auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen zur Erde.

**Impuls:** Ich nehme über meine Handflächen die Kraft der Erde auf

**Position 2:** Ausatmend führe ich meine Hände vor der Brust zusammen (wie im Gebet treffen sich meine Hände vor meiner Brust).

**Impuls:** Ich führe die Kraft der Erde in mein Herz.

**Position 3:** Einatmend strecke ich beide Arme, Hände immer noch aneinander gelegt nach oben über meinen Kopf, auch mein Kopf hebt sich Richtung Himmel.

**Impuls:** Ich verbinde die Kraft der Erde und meines Herzens mit dem Himme.

**Position 4:** Ich führe meine Hände über die jeweilige Seite wieder zurück in die Ausgangsposition.

**Impuls:** ...und schließe den Kreis.

Diese Übungsfolge viermal wiederholen und einen Moment nachspüren. Dann verneigen wir uns sanft vor dem neuen Tag und treten ganz bewusst ein in diesen Tag.

## Mein Atem und der Tag

Wenn es die Möglichkeit gibt stellen wir uns morgens für einen Moment draußen an die frische Luft (ja! auch bei vermeintlich schlechtem Wetter). Entweder auf dem Balkon/Terrasse oder im Garten oder an einem geöffneten Fenster, stellen wir uns aufrecht hin, nehmen unsere Schultern zurück, so dass unser Brustkorb weit wird und nehmen einen tiefen Atemzug, so tief, wie es uns in diesem Moment möglich ist. Ganz bewusst füllen wir uns einatmend mit dem neuen Tag. Wir atmen Sie ein, die Frische, die Klarheit, das Unverbrauchte dieses neuen Tages und wir können mit jedem Ausatmen Altes, Verbrauchtes, Anspannung und all das was da von der Nacht noch hängt, loslassen.

So nehmen wir einige Atemzüge:

Einatmend fülle ich mich mit dem neuen Tag

Ausatmend kann ich loslassen was mich beschwert.



# BA SE NF AS TE NU ND SE MI NA RE

Es gibt kein schöneres Vergnügen als einen Menschen dadurch zu überraschen, dass man ihm mehr gibt, als er erwartet hat. Charles Baudelaire

Dass die Gesundheit unser höchstes Gut ist, ist uns allen wohl nicht erst in den letzten zwei Jahren bewusst geworden. Aber da vielleicht noch ein wenig deutlicher...

Für uns im Naturhof steht das Thema Gesundheit und individuelles Wohlbefinden schon seit vielen Jahren im Zentrum unserer Angebote. Wir achten nicht nur bei der Zubereitung aller der Köstlichkeiten, die täglich unsere Küche verlassen, auf Qualität, Frische und Zusammenstellung der Lebensmittel, sondern wir gestalten auch seit vielen Jahren ganz explizite Gesundheitsangebote für unsere Gäste.

Allen voran ist hier natürlich unser „Baby“ Basenfasten zu nennen, das inzwischen längst zum „Schulkind“ gereift ist. Unsere Basenfastenwochen- und Tage bieten wir nun bereits im neunten Jahr bei uns im Hause an und immer noch bereichern und bewegen uns diese Tage mit und in der Gruppe sehr. Wir, und besonders ich, sind jedes Mal erfüllt von Dankbarkeit wenn Teilnehmer einer Basenfastengruppe, gut gestärkt und wieder ein wenig weniger sauer nach Hause fahren. Es erstaunt mich auch nach all den Jahren, in denen ich zahlreiche Gruppen begleiten durfte, heute noch immer wieder, was diese Tage in jedem Einzelnen und auch im Feld einer Gruppe zu bewegen vermögen.

Das beginnt mit all den körperlichen Thematiken, die sich zeigen in solchen Tagen, die sich bewegen und nicht selten auch zum Besseren hin verändern. Das geht über den Gesichtsausdruck, der so oft mit jedem Tag Basenfasten, an Leuchtkraft und Ausdruck gewinnt. Auch das sprichwörtliche „Ich bin sauer“, das wir manchmal so in uns tragen -auch unbewusst- löst sich innerhalb dieser Tage zunehmend auf und die Freude an der Bewegung wächst mit jedem einzelnen Tag.

Was mir persönlich in so einer Woche und in solchen Tagen am Herzen liegt, ist es, die Teilnehmer wieder -oder überhaupt einmal- an die Pflicht der Selbstfürsorge zu erinnern und ihnen auch Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie zu Hause darin unterstützen. So entsteht eine gesundheitliche Nachhaltigkeit, die weit über diese gemeinsamen Tage hinaus reichen kann und dies wiederum schafft eine ganz eigene Verbindung zwischen dem Fastenden und dem Naturhof.

Inzwischen ist längst so etwas wie eine kleine Basenfasten Familie gewachsen, in der sich die Menschen gegenseitig unterstützen. Das Miteinander, das oft aus solchen gemeinsamen Tagen entsteht ist ein zusätzliches Geschenk, das ich als unermesslich wertvoll erachte. Es begegnen sich hier in der Regel in einer Basenfastengruppe lauter fremde Menschen und unzählige Male sind zwischen diesen „Fremden“ spannende Begegnungen, wertvolle Impulse, berührende Verbindungen und sogar Freundschaften entstanden.

Für mich ist es jedes Mal auf's Neue ein Geschenk dies alles mit den Teilnehmern zu teilen und so auch immer wieder angehalten zu sein eigene Ent-Wicklungsschritte zu vollziehen.

Die Verbindung aus basischer Ernährung, kooperativen Bewegungseinheiten und Impulsen zur Begegnung mit mir selbst und mit anderen, vermag offenbar Wesentliches zu verändern oder auch wieder zu entdecken. Für mich jedenfalls ist diese Kombination gerade aktueller denn je und ich freue mich schon jetzt auf jede einzelne Gruppe und auf jeden Menschen der Teil davon ist und sein wird.

Das Leben ist zu kurz und zu anspruchsvoll um sauer zu sein.

Haben auch Sie den Mut sich ganzheitlich zu entsäuern? Vielleicht in 2022?

Dann freue ich mich auf ein neues Mitglied unserer Basenfamilie, bzw. darauf ein vertrautes Mitglied wiederzusehen!



## Was bedeutet Übersäuerung?

Wir sprechen im Zusammenhang mit dem Basenfasten oft über das Thema Übersäuerung. Ich möchte Ihnen hier kurz erläutern, was sich dahinter verbirgt.

Die Säuren von denen wir hier sprechen und die uns auf lange Sicht das Leben schwer machen, haben in den allerwenigsten Fällen mit Lebensmitteln zu tun, die sauer schmecken. So ist eine Zitrone beispielsweise äußerst basisch. Die Säure, die unseren Körper krank macht entsteht quasi als Abfallprodukt bei verschiedenen Stoffwechselprozessen in unserem Körper. So entsteht z.B. bei der Verarbeitung von Fleisch- oder Wurstwaren in unserem Körper als Abfallprodukt Schwefelsäure und zu viel Stress und emotionale Unausgeglichenheit lösen Salzsäurereaktionen aus. Allein diese zwei Beispiele lassen schon ahnen, dass sich eine dauerhafte Säurebelastung in uns eher ungünstig auf unseren Organismus auswirkt.

Genau genommen beginnt das Problem dort, wo mehr Säure in unserem Körper gebildet wird (durch Säurebildende Nahrungsmittel wie zB Kaffee, Zucker, Weißmehl, Zusatzstoffe, Alkohol und so manches mehr) als der Körper auf natürliche Art und Weise wieder loswerden kann. Denn ab diesem Punkt beginnt unser Körper Säuredeponien im Gewebe, in den Gelenken, in der Muskulatur und in letzter Konsequenz auch in den Organen zu bilden. Durch die Säurelast die diese Deponien für unseren Körper bedeuten, kann unser System über lange Sicht nicht mehr alle wichtigen Funktionen ausreichend ausführen, wie zB den Abtransport des Zellmülls über unser Gewebe, da die Wege im Gewebe irgendwann mit Säure „verstopft“ sind. Dadurch wird die Übersäuerung auf lange Sicht zum Wegbereiter für diverse Krankheitsbilder, wie beispielsweise Gicht, wenn Säure sich in den Gelenken absetzt und dort zu entzündlichen Prozessen führt.

Eine rein basische Zeit bewirkt also ganz grob gesagt ein Aufräumen und Abtragen dieser Säuredeponien in unserem Körper, so dass unser gesamter Organismus wieder unbeschwerter seiner eigentlichen Bestimmung nachgehen kann. Denn wenn wir weitestgehend alles Säure bildende – auch unseren Stress und Bewegungsarmut – reduzieren beginnt unser Körper sehr schnell sich der Entsorgung dieser Altlasten zu widmen.

Probieren Sie es aus!



# Basenfasten Online Kurs

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen, und so habe ich in 2021 begonnen auch Online Basenfastenkurse für zu Hause anzubieten. Dies war für mich ein spannender Weg und unbewusst hat diese Form auch nochmal gezeigt, dass Basenfasten auch durchaus alltags-tauglich ist.

Auch im neuen Jahr komme ich gerne wieder zu Ihnen nach Hause und unterstütze Sie bei ihren guten Vorsätzen für's neue Jahr.

Ich komme zu Ihnen mit:

Einkaufslisten

Rezepten

Täglichem Videogruß

Tägliche Bewegungsimpulse

Tägliche Inspiration zur inneren

Einkehr

Tägliches Treffen via Zoom Call

SEMINARPREIS 199,- €

06.01.2022 bis 14.01.2022

## Körper Bürstungen trocken

Die Haut ist das grösste Organ des Körpers und zählt mit zu den Ausleitungsorganen. Über die Hautatmung können Säure und Gifte ausgeschieden werden und durch eine regelmässige unterstützende Bürstenmassage wird das Ausscheiden der belastenden Stoffe noch einmal deutlich erhöht. Wichtig ist hierbei dass wir die Haut mit einer Körperbürste trocken bürsten. Wir unterstützen somit das Lymphsystem und regen unser Herz-Kreislaufsystem an. Das Lymphsystem übernimmt einen Großteil des Abtransportes der Giftstoffe und ist somit ein wenig die Müllabfuhr unseres Körpers. Da dieses System aber, anders als unser Blutkreislauf, keine Pumpe, wie das Herz eingebunden hat, ist es darauf angewiesen, dass wir den Lymphfluss durch mechanische Reize von außen, wie das Bürsten, unterstützen. Stell Dir also während dieser Bürsteneinheiten ruhig plastisch vor wie Du das Lymphsystem anschiebst und damit auch die Entgiftung in Deinem Körper.

Da so eine Bürstenmassage eher anregend wirkt, sollte sie am besten morgens vor dem Duschgang durchgeführt werden, oder zumindest nicht vor dem Einschlafen, weil sie hier Schlafstörungen verursachen kann.

### Anwendung:

Generell bürsten wir von den Extremitäten zum Herzen hin, damit sich die Lymphe zu ihren Hauptabflüssen im Bauch und im Bereich des Schlüsselbeins und der Achseln hin bewegen kann. Und wir beginnen immer an der Außenseite eines Körperteils. Möglich wäre so zB dass wir an der Fußaußenseite des rechten Beines (am kleinen Zeh) beginnen und 6 Bürstenstriche in Richtung Rumpf ziehen. Dasselbe dann an der Innenseite des rechten Beines, es folgt die Außenseite des linken Beines und dessen Innenseite. Immer wieder vom entsprechenden Zeh streichen wir hin zum Rumpf.

So verfahren wir auch bei unseren Armen: Außenseite rechter Arm (kleiner Finger) hin zum Brustbereich, 6 Striche, dann wieder Arminnenseite und selbes Prozedere mit dem linken Arm. Den Bauch bürsten wir in Kreisbewegung im Darmverlauf, also im Uhrzeigersinn, 8 mal. Wenn Du jemanden findest der die Bürstenmassage am Rücken übernimmt, dann gerne vom Gesäß nach oben bürsten in Richtung Achselhöhlen.

Probiere es ruhig einmal aus, Du kannst auch die Bürstung zu Deinem persönlichen Morgenritual machen, um gut in den Tag zu kommen. Zum Lymphsystem kommen wir in den nächsten Tagen nochmal und dazu wie wir es durch Bewegung anregen können.

Unsere Seminare und Basenfastenwochen finden Sie auf [www.stillachtal.de](http://www.stillachtal.de)

## Karotten Mangosuppe

BASISCHES  
REZEPT

### Zubereitung:

6 mittelgroße Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Ebenso eine reife Mango schälen, vom Kern befreien und in Stücke schneiden. 2 EL Sesamöl erhitzen. Die Karotten- und Mangostücke kurz darin anschwitzen. Bereits jetzt etwas geriebenen Ingwer und frischen Kerbel hinzugeben. Das Ganze dann mit ½ l Basenbrühe/ Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Nach diesen 10 Minuten noch verfeinern.

Nochmal kurz so aufkochen lassen und die Suppe dann pürieren. Evtl. noch etwas Basenbrühe nachgießen. Dazu schmecken prima zB geröstete Kürbiskerne.

### Zutaten:

- 6 Karotten
- 1 Mango
- Ingwer
- Kerbel
- Brühe
- zum verfeinern:
- Schwarzem Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Sojasauce
- Etwas Kardamom
- ½ TL Curry (nicht zu mild)
- ½ TL Kurkuma
- Etwas Fenchelpulver (oder frischer Fenchel fein gerieben)
- Saft von 1 Orange
- Frischen Basilikum fein geschnitten
- Frischen Schnittlauch
- 100 ml Kokosmilch







EINZELZIMMER PREMIUM



DOPPELZIMMER PREMIUM



EINZELZIMMER KOMFORT



SUITE KOMFORT



SUITE STILLACHTAL

# ZI MM ER

**EINZELZIMMER PREMIUM**  
pro Person **115,- €**

**EINZELZIMMER KOMFORT**  
pro Person **127,- €**

**DOPPELZIMMER KOMFORT**  
pro Person **113,50 €**

**SUITE STILLACHTAL**  
pro Person **122,50 €**

**SUITE KOMFORT**  
pro Person **132,- €**

**Preise:** verstehen sich pro Person und Übernachtung  
incl. Halbpension.

**Kurbeitrag:** Erw. 2,05 € und Jugendliche 13 bis 16  
Jahre 1,60 € p.P./UN. Wird zuzüglich berechnet.  
Nicht eingenommene Abendessen - Rückvergütung  
Erw. 12,50 € und Kinder 6,50 € Kinder: bis ein-  
schließlich 5 Jahre wohnen kostenfrei von 6 bis 14  
Jahre im Zimmer der Eltern, inkl. HP 42,50 €.

**Inklusivleistungen:** Nutzung des Wellnessbereichs,  
Schmankerlbuttfet (Brotzeit- und Kuchenbuffet)  
tgl. von 15 bis 17 Uhr. Auf Wunsch vegetarische,  
vegane, gluten- und laktosefreie Ernährung. Wir  
erlauben uns bei Kurzaufenthalten von 1 bzw.  
2 Übernachtungen einen Aufschlag von 5,00 €  
pro Person und Übernachtung zu veranschlagen.  
Von Anfang Mai bis Anfang November sind  
Bergbahntickets in Ihrem Urlaubspreis inklusive.



## IMPRESSUM

Unsere Naturhofpost erscheint in  
unregelmäßigen Abständen und ist  
für alle Gäste & Interessenten des  
Naturhofs kostenlos!

**Herausgeber:**  
\*\*\*s Hotel Naturhof Stillachtal  
Familie Thaumiller | Faistenoy 1  
87561 Oberstdorf | Tel. 08322 4386  
www.stillachtal.de

Anregungen für die nächste  
Naturhofpost nehmen wir  
gerne unter:  
**wohnen@stillachtal.de**  
entgegen.

**Design & Realisierung:**  
Kuhstadt - Atelier für Werbung & Design  
Oberdorf 9 | 87538 Obermaiselstein  
www.kuhstadt.com

**Redaktion:** Gloria Thaumiller  
**Fotos:**  
· Hotel Naturhof Stillachtal  
· studioWälder  
www.studiowaelder.com

**Druck & Verteilung:**  
Druckerei Steiner  
88175 Scheidegg  
Auflage: 4.000 Stück