



NATURHOF POST

“
Ihr klagt, dass wir
üble Zeiten haben.
Lebt in rechter Weise,
denn durch ein gutes Leben
ändert ihr die Zeiten”

AUGUSTINUS VON HIPPO

Liebe Gäste, liebe Freunde, liebe Interessierte,

was für ein Jahr läutet da gerade so langsam seinen Abschied ein? Wir haben es als ein wildes, bewegtes Jahr erlebt. Ein Jahr das einem nur wenige Verschnaufpausen gönnte, ein Jahr das uns aufforderte präsent zu sein. Ein Jahr das uns immer wieder aufzeigte es gibt keinen Aufschub mehr um das Leben in die Hand zu nehmen. Ein Jahr das Klarheit und Bewusstheit anmahnt. Dies wurde sichtbar in vielen kleinen Begebenheiten, dies zeigte sich im Geschehen der Welt. Ein Jahr das wir global gesehen wohl eher den „üblen Zeiten“ zuordnen würden. Ein Jahr das uns als Mensch die Menschlichkeit vor Augen führt. Das, woran uns die Weihnachtsgeschichte jährlich wieder erinnert. Die Besinnung auf unsere Qualitäten als Mensch. In Anteilen kommt das Gefühl auf, der menschliche Aspekt unseres Zusammenlebens hat sich für 2023 ein Sabbatjahr genommen.

Dies zeigt sich im globalen Umfeld genauso wie in der Beziehung zu unserem Nachbar. Vergessen wir manchmal, dass wir als Mensch, Menschen begegnen? Oder verstecken wir unser Mitgefühl und unsere Sorge für den Nächsten tief unter un-

serem Panzer aus Angst und Selbstmitleid? Im übertragenen Sinne schlagen wir uns gegenseitig die Türen vor der Nase mit einem NEIN zu, wie es einst Maria und Josef auf ihrer Suche nach einer Herberge erfahren haben. Wir als Menschen, jede und jeder in seinem Maße, sind die Urheber dieser Zeiten. Die Zeit an sich ist nie schlecht, sie ist. Die Natur gestaltet keine schweren Zeiten und das Leben an sich auch nicht. Es ist der Mensch der Zeiten bewegt und definiert. Die mangelnde Menschlichkeit macht diese Zeiten schwer. Die Verurteilungen, die wir ständig über den Nächsten fällen, vergiften unser Zusammenleben. Das Gefühl nie genug zu haben - wovon eigentlich? - und die Überzeugung dass „der andere da“ Irgendetwas mit meinen Lebensumständen zu tun hat, verhärtet unser Herz.

Oft sagen wir, wir können ja nichts ändern an der weltpolitischen Lage, aber wir können etwas ändern in unserem kleinen Kosmos. Lassen wir die Herzlichkeit nicht noch mehr verkümmern auf Grund von Ausreden. Fangen wir in diesem Moment an die Welt wieder menschlicher zu machen. Beginnen wir da wo

wir uns gerade befinden. Schenken wir der Kollegin ein offenes Ohr und der Reinigungskraft im Büro ein Lächeln. Verschenken wir eine Umarmung und ein ehrlich gemeintes „Du bist mir wichtig“. Reichen wir eine Hand da wo sie gebraucht wird, berühren wir einander im wörtlichen, wie im übertragenen Sinne. Machen wir uns bewusst, dass ein Mensch mit offenem Herzen nicht interessiert ist an Machtspielen, dass ein liebevolles Herz anderen keinen Schmerz zufügt, dass ehrliche gelebte Zuneigung uns wieder gute, ja beste Zeiten beschert.

Beginnen wir, Du, ich JETZT die Zeiten zu verändern. Es liegt in unserer Hand, es liegt in unserem Herzen, es liegt in jedem Moment vor unseren Füßen diese Welt wieder menschlicher zu machen. In Verbundenheit und Dankbarkeit mit Ihnen, mit Euch, mit Dir

Ihre Familie Thaumiller mit Herzensteam

Naturhof FAMILIE

reude
ußergewöhnlich
ensch
nspiration
achen
dealisten
mpathie

Die Familie ist die Heimat des Herzens. (Giuseppe Mazzini)



Die Naturhof Familie entspricht den gängigen Familienmustern, die wir alle auf die ein oder andere Art und Weise kennen. Und das obwohl wir in großen Teilen rein biologisch gesehen, gar keine Familie sind. Aber wenn wir uns an Herrn Mazzini's Idee von der Familie halten, sind wir es eben doch. Unsere gemeinsame Nabelschnur stellt der Naturhof dar, und die ständige Weiter-Ent-Wicklung dieses einzigartigen Projektes. Jedem Familienmitglied ist bewusst, dass wir diesen Weg gemeinsam gehen möchten und unser Kapital ist die Individualität jedes Einzelnen in dieser Familie. Dadurch bedingt ist, wie in jeder anderen Familie auch, immer Bewegung im System. Manchmal ziehen sich Familienmitglieder zurück oder wählen einen anderen Weg außerhalb der Familie, während es auch immer Konstanten gibt, die die Familie wie Eckpfeiler stützen und quasi den sicheren Rahmen bieten. Es gibt, ebenfalls wie in allen Familien unterschiedliche Meinungen, Erwartungen, Voraussetzungen und Herangehensweisen, und vor allem gibt es in der Naturhof Familie eine sehr besondere Art der Verbundenheit.

Man sagt das oft so leicht dahin „Jeder darf sein, wie er/sie ist“, aber was bedeutet das? Es bedeutet, dass wir einem anderen Familienmitglied nicht unseres -am besten ungefragt- überstülpen. Dass wir respektieren, dass es andere Wahrheiten gibt als unsere eigene, und sogar mehr noch, genau dies als Inspiration für uns selbst erkennen. Toleranz ist heute ein viel strapaziertes Wort und wir können alle tolerant sein, wenn es uns nicht allzu nah betrifft. Aber ehrliche Toleranz, ohne Hintertüre und faden Beigeschmack, finden wir im Naturhof in unserem Miteinander.

Das heißt mitnichten, dass wir nicht auch unsere Auseinandersetzungen ausfechten oder uns mit den eigenen Schwächen und denen unseres Gegenübers auseinandersetzen, aber in der Essenz finden wir immer wieder einen wertschätzenden und respektvollen Boden um den Naturhof Alltag im besten Sinne gemeinsam zu gestalten. Nicht selten ist es sogar so, dass genau aus diesen „kritischen“ Momenten das größte Geschenk hervor geht. Wir wissen in dieser Familie sind wir daheim auch mit all unseren Macken und Eigenheiten, die genauso anstrengend wie liebenswert sein können.

Soll ich Ihnen hier mal ganz im Vertrauen von ein paar Familienmitgliedern und ihren Eigenheiten berichten? In Ordnung...aber das bleibt unter uns! Versprochen?

Da ist z.B. unsere langjährige Topkraft Anette. Anette ist ein Engel, weil sie so flexibel und facettenreich ist, dass sie an vielen Stellen einsetzbar ist. Sie ist aber auch eine Meisterin darin ihr engelhaftes Wesen gut zu tarnen. Die Tarnung besteht aus einem schwäbischen Schutzanzug und trägt das Motto „Id gschimpft isch globt gnuat!“. Aber wie gesagt dahinter verbirgt sich ein Engel, der an Herzenswärme nicht zu übertreffen ist und der eine Schwäche für „Dickmanns“ hat.

Auch von Hermann, der ebenso vielseitig einsetzbar ist, aber dessen Priorität eindeutig im Bereich Service liegt, gibt es so einiges zu berichten. Haben Sie auch so jemanden in der Familie, der den anderen immer alles abnehmen möchte? Der, der so gut wie nie Nein sagt, wenn ihn jemand um einen Gefallen bittet? Dann haben Sie auch einen Hermann! Er ist der, dem Harmonie innerhalb der Familie das größte Anliegen ist und wir erinnern ihn manchmal, dass unsere Familie auch eine kurzzeitige Disharmonie aushalten kann.

SONJA
Für unsere liebe Sonja, die uns trotz Ruhestand noch phasenweise unterstützt, ist hingegen vor allem die Harmonie im Vorratskeller maßgeblich, denn es soll unseren Gästen niemals an nichts fehlen. Und auch diesen Anteil kennen Sie vielleicht aus ihrer Familie. Der Mensch, der im Hintergrund immer dafür sorgt, dass alles da ist, was wir brauchen. Dieser Mensch ist ein Geschenk für jede Familie, so wie Sonja für uns.

TOBI
Unser jüngstes Familienmitglied (gemessen am Eintritt in den Familienbund) ist Tobi unser Küchenchef. Sein Humor führt hin und wieder im gesamten Team zu einer Kettenreaktion von Lachanfällen, während unsere Gelassenheit manchmal eine Herausforderung für sein straffes Zeitmanagement ist. Und Sie sollten ihn mal Zwiebeln hacken sehen, nach der fünften Tasse Kaffee... (vielleicht rate ich ihm mal eine Basenkur an).

HANNES
Unser Chef Hannes ist berühmt berüchtigt dafür die Kontrolle über sämtliche Lichtschalter, elektrischen Geräte und Zugangstüren im Naturhof zu haben. Es ist immer wieder unsere kleine interne Challenge, dass einer von uns hier etwas übersehen haben könnte, was er sicher aufdecken wird.

THADDÄUS
Thaddäus hingegen ist bekannt für seine ureigene Zeitrechnung, in der eine Viertelstunde schon mal mehr als 60 Minuten hat und aus sich eine Viertelstunde ungeahnt ausdehnen kann. Das heißt für uns wir üben das Thema (echte) Gelassenheit und erfreuen uns an seinem charmanten Lächeln.

SINA
Unser lieb gewonnenes „Küken“ Sina (die Frau an Thaddäus Seite) hingegen kann niemandem etwas abschlagen, was gerne von außen mal überstrapaziert wird. Vielleicht schicken wir sie mal gemeinsam mit Hermann in einen Kurs „Wie lerne ich NEIN sagen“. Andererseits steckt darin eine Herzlichkeit und letztlich eine Liebe zu den Menschen, die jeden berührt.

TINA
Mit der Berührung sind wir bei unserer einzigartigen Tina. Sie berührt nicht nur mit ihren Händen, sondern mit ihrem ganzen sanften Wesen die Menschen. Unangenehm berührt ist Tina selbst höchstens vom Winter im Allgäu. Da können wenige cm Neuschnee schon mal eine kleine Krise auslösen. Aber wir sind zuversichtlich, dass jeder weitere Winter im Stillachtal ihr hier Vertrauen schenkt.

MAXI
Und last but not least unsere Tochter Maxi, die uns in ihrer akribischen Vorausplanung meist Lichtjahre voraus ist und dadurch nicht nur in Ansätzen für ein schlechtes Gewissen unsererseits, sondern auch für Verwirrung sorgen kann.

GLORIA
Ach ja, mir hingegen sagt man nach, dass mir ein wenig mehr Strukturiertheit und Planung nicht schaden könnte. Sie sehen also, auch in der Naturhof Familie ist nahezu jedes Exemplar vertreten und das macht uns so kreativ. Und es ist ein wahres Glück, dass wir einander vertrauen und wissen, zutiefst wissen, dass wir nicht „nur“ miteinander arbeiten, sondern füreinander da sind.

“
„Zum ersten Mal da, aber von der ersten Minute an wohl gefühlt“
„Herzlichkeit und tolle Stimmung im Haus“
„Es ist jedesmal ein bisschen wie nach Hause kommen“
„Sehr gut um- und versorgt, betüddelt!“
”

So nehmen es viele unserer Gäste wahr und erweitern damit den Familienkreis des Naturhof's ständig. Da sind die Menschen, die uns zum ersten Mal besuchen und die Menschen die „heimkommen“ ins Stillachtal. Und jeder dieser Menschen bringt, etwas mit, viele lassen etwas hier, wieder andere schaffen eine dauerhafte Verbindung. Und immer wieder, täglich in all diesen Begegnungen, erfahren wir uns selbst. Das kann so bereichernd sein und so inspirierend. Das kann uns an die Grenzen bringen und uns die Möglichkeit schenken, diese neu auszustrecken. Das kann uns ein Lächeln schenken und ein wohliges Gefühl und es kann unsere wunden Punkte unvermittelt berühren. Wie eben in jeder Familie!

DANKE dass SIE all das mit uns teilen und wieder HEIMKOMMEN ins Stillachtal.

GEDONKE AM WIEHNÄCHTS OBED

A Wiehnächt denk'ba goanz gean zruck
of sing vrganges Leabesschduck
Of Hoffning, Glöübe und of d'Lieb
und mankam weared d'Öüge drieb.
Mia sinned Vill i denar Nacht
und des a bizle eanschdr machd.

No weischd'e erschd,
was d'Heilig Nacht bedidd
f'r Di und öü f'r ondr Lidd.
D'Wiehnächtsfroid, die kaschd it fasse,
die eige Sorga dind vrblass.
Drum mached uib, dier liebe Lidd
- Gedonke öü zur Wiehnächtszidd. -

GEDANKEN AM WEIHNACHTSABEND

An Weihnachten denkt man ganz gern zurück auf sein vergangenes Lebensstück
An Hoffnung, Glaube und an die Liebe und manchem werden die Augen trübe.
Wir denken viel nach in dieser Nacht und das uns ein wenig ernster macht
Dann weisst Du erst was die Heilige Nacht bedeutet für Dich und auch für andere Leute
Die Weihnachtsfreude, die kannst Du nicht fassen
Die eigenen Sorgen, sie verblasen.
Drum macht Euch Ihr lieben Leut Gedanken auch zur Weihnachtszeit

Naturverbundenheit

IN DER NATUR
FÜHLEN WIR UNS SO WOHL,
WEIL SIE KEIN URTEIL
ÜBER UNS HAT.

Die Natur ist nicht nur ein wesentlicher Anteil des Lebens im Naturhof, sondern wir alle teilen diese Natur, leben mit ihr, in ihr und von ihr. Natur zeigt sich so vielfältig, dass wir sie im Grünstreifen an der Autobahn ebenso wahrnehmen können wie in den gewaltigsten Landschaften, die wir überall auf dieser Erde finden. Und wenn wir es genau betrachten sind wir ein Teil dieser Natur und nicht die Natur ein Teil von uns.

Wenn wir heute von der Natur sprechen, dann meistens, weil wir uns zurücksehnen in eben das Natürliche, in das Wesentliche, an Orte, die nichts von uns fordern. „Zurück zur Natur“ sind wir ja als Gesellschaft schon länger unterwegs, zumindest in der Theorie. Aber, wenn man so inmitten der Natur wohnt und lebt, wie wir, dann stellt man seit Jahren einen regelrechten „Boom“ fest, was Naturaktivitäten betrifft. Es zieht uns Menschen hinaus in das satte Grün, das so beruhigend auf uns wirkt. Wir erhoffen uns in der Natur die Stille, auch wenn wir oft feststellen, dass wir sie kaum aushalten können. Es ist das Karge und Reduzierte, das uns fasziniert als Gegenspieler zu unserer überladenen Welt im Alltag. Zumindest so lange, bis wir inmitten der Natur feststellen, dass es hier keinen W-Lan Empfang gibt.

Sich den Herausforderungen, die die Natur zu Wasser und zu Land bietet, zu stellen ist zur Challenge des modernen Menschen mutiert. Darin können wir uns beweisen, in dem wir einen Gipfel erklimmen oder ein Meer überwinden. Dabei übersehen wir oft die zahlreichen Naturwunder an unserem alltäglichen Wegesrand. Machen wir uns einmal selbst die Freude und achten wir ganz bewusst auf die Naturerlebnisse, die uns jeder Tag bietet. Gehen Sie, z.B. an vielen Tagen im Jahr denselben Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen? Und haben Sie schon einmal bewusst wahrgenommen wie sich dieser immer gleiche Weg mit den Jahreszeiten verändert? Erinnern Sie sich wann der Strauch an der Ecke in diesem Jahr zum ersten Mal geblüht hat? Oder gehen wir in Gedanken und in uns selbst versunken diesen Weg ohne etwas davon wahrzunehmen?

Die Natur hat eine Kraft, der wir letztlich alle unterworfen sind, sie besitzt aber auch eine Kraft, die in der Lage ist unsere Batterien stets auf's Neue aufzuladen. Wenn wir uns verbinden mit unserer Natur, wo immer wir sie vorfinden und wahrnehmen, wird sie ganz automatisch zu dieser Kraftquelle für uns. Wagen wir es einmal barfuß ins Gras oder auf einen Waldboden zu treten oder uns gegen einen Baum zu lehnen. Gehen wir nach draußen um die ersten Schneeflocken mit dem Mund zu fangen. Genießen wir die Sonnenstrahlen, die unsere Haut streicheln. Orientieren wir uns an dem Rhythmus der Jahreszeiten, am Wechsel von unermesslichem Wachstum und tiefgreifender Ruhe. Wann sind Sie das letzte Mal früh zu Bett gegangen und bei Sonnenaufgang aufgestanden? Und wann haben Sie sich zuletzt intensiv mit einem Tier befasst?

Abgesehen davon bietet uns die Natur alle Köstlichkeiten, die unser Speiseplan benötigt und sie produziert und schenkt uns Sauerstoff. Nehmen wir uns wieder und wieder einen Moment und achten die Zeichen der Natur. Halten wir ehrfürchtigst inne, ob all der Wunder, die wir hier täglich miterleben, auch wenn wir sie nicht immer als solche erkennen. Üben wir uns in der Wertschätzung für all das was wir in der Natur und von ihr erfahren, dann wird es vielleicht selbstverständlich hier weniger Schaden anzurichten. Machen wir uns bereit dankbar zu werden für die Geschenke, die wir täglich, wieder und wieder erhalten, auch dann, wenn wir „ungezogene Kinder“ sind. Mutter Natur schickt uns nicht ohne Abendessen ins Bett, weil wir wieder mehr CO2 verbraucht haben, als sie es sich wünscht.

Oft, oft werden wir gefragt ob wir überhaupt noch die Schönheiten des Stillachtal's sehen und wahrnehmen. Und jedes Mal können wir dies guten Gewissens mit JA beantworten. Diese einzigartige Natur, die uns umgibt, ist die Quelle unserer Inspiration und Kreativität. Jeder Schritt dort draußen relativiert die wunden Punkte eines Tages und jeder Blick in die Unverrückbarkeit der Allgäuer Bergkette schenkt uns Gelassenheit und Vertrauen. Das ist wohl auch der Grund, der Sie liebe Gäste bewegt, das Stillachtal und seine Natur zu besuchen und zu genießen. Denn man verlässt es nie ohne nachhaltige Geschenke und wertvoller Bild im Kopf und in den Herzen.

Friedrich Nietzsché

Natur

Hin und wieder ist es gut sich bewusst zu machen, dass wir als wertvolles Rädchen eingebunden sind, in das große Ganze, das wir „Welt“ oder „Universum“ oder „Erde“ oder „Leben“ oder „Natur“ oder ganz anders nennen. Es gibt wohl in unser aller Leben, Tage oder Momente, in denen wir uns allein fühlen, bzw. das Gefühl haben, dass wir der einzige Mensch sind, dem immer wieder diese Dinge passieren. Oder es gibt Tage an denen wir, uns aus welchen Gründen auch immer, Unterstützung wünschen für ein Vorhaben, für eine Herausforderung, für ein neues Projekt oder einfach für den nächsten Schritt. Es gibt ein einfaches aber kraftvolles Ritual um sich wieder auszurichten, bzw. einzunorden an solchen Tagen, in solchen Momenten, wie eine Kompassnadel. Und wie diese Nadel orientieren wir uns dafür an den vier Himmelsrichtungen.

„DIE WAHRE LEBENSKUNST
BESTEHT DARIN, IM ALLTÄGLICHEN
DAS WUNDERBARE ZU SEHEN.“

(Pearl S. Buck)

Übung

IM EINKLANG MIT SICH UND
DER WELT

Ritual der Himmelsrichtungen

Suche Dir einen guten Platz, an dem Du Dich wohlfühlst und an dem Du ca. 10 Minuten ungestört sein kannst. Idealerweise wählst Du diesen Platz irgendwo draußen in der Natur, es ist aber ebenso gut möglich in einem Raum.

An diesem Platz stellst Du Dich gut hin, so dass Du stabil auf dem Boden stehst. Balanciere Deine Fußsohlen dafür, so lange aus, bis Du gut zentriert auf beiden Füßen stehst.

Stehe aufrecht aber entspannt. Nimm einige tiefe Atemzüge (so tief es Dir in diesem Moment ohne Anstrengung möglich ist) und lass mit jedem Atemzug Spannung aus Deinem Körper entweichen. Lass die Muskulatur im Nacken, in den Schultern, im Gesäß und in den Unterschenkeln bewusst entspannen und gib Deine Hände, Deinen Kiefer, Deine Kniegelenke und Deine Kopfhaut frei. Lass mit jedem Ausatmen auch Spannung aus Deinen Gedanken los und wenn es Dich unterstützt mach Dein Ausatmen mit einem Seufzer oder einem Ton hörbar.

Nach einigen Atemzügen (gönne Dir so viele, dass Du Dich tatsächlich entspannter fühlst) richten wir uns so aus dass wir dem Osten zu gewandt stehen.

Der Osten steht für die Kraft des Neubeginns. Wir wissen es im Osten geht die Sonne auf und somit haben wir hier den Neubeginn eines jeden Tages. Die Kraft des Neubeginns haben wir aber alle schon erfahren und wir wissen welche Energie in dem Wissen um ein neues Vorhaben steckt. Welche Euphorie und Zuversicht uns in so einem Neubeginn beflügeln kann.

Und so richten wir unsere Handflächen in Richtung Osten aus und nehmen 4 Atemzüge in Verbundenheit mit dem Osten. Dabei atmen wir über unsere Handflächen die Kraft des Neubeginns -und alles was wir damit verbinden- tief in uns ein und mit jedem Ausatmen können wir über unsere Handflächen, Altes und Verbrauchtes in Richtung Osten abgeben.

Nach den 4 Atemzügen lösen wir unsere Hände, legen diese vor der Brust aneinander und verneigen uns vor dem Osten und der Kraft des Neubeginns.

Wir machen eine viertel Drehung nach links und wenden uns dem Norden zu.

Der Norden steht für unsere Verbindung zur Natur und damit zu allem was hier auf der Erde mit uns lebt. Alle Tiere, Pflanzen, Bäume, Gewässer, Mineralien, jeder kleinste Mikroorganismus, der sich diesen Planeten mit uns teilt. Wir richten wieder unsere Handflächen in Richtung Norden aus und atmen die Verbundenheit zur Natur über die Handflächen tief in uns ein und ausatmend schicken wir ein Dankeschön hinaus in die Natur. Wieder 4 Atemzüge in Richtung Norden, dann verneigen wir uns vor dem Norden und vor der Natur und spüren es für einen Moment: Wir sind niemals allein, sondern stets all-eins!

Nach einer weiteren Vierteldrehung finden wir uns dem Westen zugewandt.

Der Westen steht für die Erkenntnis und für unsere Verbindung zu uns selbst. Erneut richten wir unsere Handflächen entsprechend Richtung Westen aus und atmen die Verbundenheit mit uns selbst tief aus dem Westen ein und ausatmend schicken wir ein Dankeschön an uns selbst in Richtung Westen - wieder für 4 Atemzüge. Anschließend verneigen wir uns vor dem Westen und damit vor uns selbst.

Aus meinen Gruppen weiß ich, dass dies oft der schwierigste Part ist, was schlicht daran liegt, dass unser Selbstbild geprägt ist von Kritik und davon dass wir uns selbst nie gut genug sind. Dabei übersehen wir gerne was für ein wunderbarer einzigartiger Mensch wir sind und dass wir soooo viele in unserem Leben bestens gestalten. Gönne Dir also diese Begegnung für 4 Atemzüge lang ganz bewusst mit dem wertvollsten Menschen in Deinem Leben mit Dir selbst!

Dann wenden wir uns in einer weiteren Vierteldrehung nach links dem Süden zu.

Der Süden steht für das Feuer, für die Liebe und für das Mitgefühl (bitte nicht verwechseln mit mit-Leid). Wir richten unsere Handflächen in Richtung Süden aus und atmen die Liebe aus dem Süden tief in uns ein und ausatmend senden wir unser Mitgefühl hinaus in die Welt, auf dass es dort ankomme, wo es gebraucht wird. Wieder nach 4 Atemzügen lösen wir unsere Hände und verneigen uns vor dem Süden und damit vor der Welt. Abschließend stellen wir uns nochmal auf unseren Ausgangspunkt und lassen die Himmelsrichtungen nochmals auf uns Wirken.

Das Ritual kann zu jeder Tageszeit praktiziert werden, zum Start in den Tag oder um ihn zu beschließen. oder vor einem wichtigen Termin. Man kann sich natürlich auch einzelne Himmelsrichtungen als Unterstützung heranziehen, z.B. den Osten, wenn man etwas Neues plant oder den Süden, wenn uns die ganze Situation in der Welt sehr bedrückt, können wir immer wieder unser Mitgefühl in die Welt senden.

So können wir uns gezielt ausrichten, wie ein Kompass und uns daran orientieren.

Natur Rezept

ALLGÄUER
BERGKÄSE-
KNÖDEL MIT
SCHNITTLAUCH
KRUSTE UND
SAFRANSAUCE
(4 PERSONEN)

Zubereitung:

Milch mit einem Rosmarin- oder einem Thymianzweig kurz aufkochen und dann 20 Minuten stehenlassen. Die Zwiebeln kleinhacken und in Butter glasig dünsten. Geschnittenes Knödelbrot mit der Milch übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach alle Zutaten gründlich vermengen.

Aus dieser Masse dann kleine Knödel formen und ca. 20 Minuten im heißen Salzwasser ziehen lassen (nicht kochen).

Für die Kruste das getrocknete Weißbrot ohne Rinde, 50 g Butter, 50 g Schnittlauch, Salz und Pfeffer im Mixer gut pürieren bis eine homogene grüne Masse entsteht. Diese Kräuterpaste dann auf den Bergkäseknödeln verteilen und ca. 10 Minuten bei 160 Grad Oberhitze in den Backofen.

Für die Safransauce Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. In einem Topf mit Butter beides darin anschwitzen lassen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend mit der Gemüsebrühe angießen und nochmals auf ein Drittel einkochen lassen, Safran und Sahne untermengen und die Sauce leicht erhitzen, nicht mehr kochen lassen. Mit dem Stabmixer passieren und mit Salz und Chili abschmecken. Frisch gehackten Estragon unterheben. Dazu passt wunderbar gedünsteter Blattspinat oder ein Salat aus Babyspinat.

Zutaten:

Zutaten Knödel:
350 g geriebener Bergkäse,
Knödelbrot von 10 Semmeln
5 Eier
2 Zwiebeln
2 EL Butter
2 EL fein gewiegte Petersilie
350 g Milch, 1 Zweig Rosmarin oder Thymian
Salz, Pfeffer, Muskat
1 abgeriebene Zitronenschale

Zutaten Kruste:
50 g getrocknetes Weißbrot ohne Rinde
50 g Butter
50 g Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Zutaten Sauce:
25 g Butter
1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen
100 ml Weisswein
200 ml Gemüsebrühe
125 ml Sahne
1 Msp Safran
Salz und Chilipulver
1 El frischer Estragon

“
 WENN DU DENKST,
 ABENTEUER SEIEN
 GEFÄHRLICH,
 VERSUCHE ES MIT
 ROUTINE.
 DIESE IST TÖDLICH.
 ”

Paulo Coelho

Als Gastgeber für zahlende Gäste ist es ein Abenteuer herauszufinden was den Gast wirklich glücklich macht, und dieser Abenteuerreise geben wir uns schon eine Weile voller Freude hin. Genau dieser Gedanke macht auch für uns jeden Tag zum Abenteuer im besten Sinne. Es gibt heute zahlreiche Studien zum Verhalten von Reisenden in allen Kategorien. Es gibt noch mehr Zielgruppenforschung und Leitlinien, wie man seine Zielgruppe definiert und erreicht. Es gibt Bewertungsportale en masse, die manchmal unsere eigene Intuition ersetzen sollen und es gibt Erwartungen, die wir alle mitnehmen auf so eine Reise. Eigentlich staunen wir immer wieder darüber wie oft, nämlich meistens, also fast immer, also immer bis auf Ausnahmen bestätigen die Regel, wir mit unseren Gästen „matchen“. Das liegt mit Sicherheit daran, dass wir nach der Zielgruppe „Mensch“ trachten. Es liegt sicher auch mit daran, dass wir ehrlich neugierig sind auf jeden „Erstgast“ und noch neugieriger darauf was sich bei unseren „Wiederholern“ getan hat, seit dem letzten Aufenthalt. Und so ist es oft ja auch andersrum. Der Gast ist neugierig auf uns, auf den Naturhof, auf

die Gepflogenheiten darin. Denn mal ehrlich, egal wo und wie wir reisen, wir reisen als Mensch zu Menschen. Und Ihnen als Mensch eine gute Zeit zu bereiten ist uns ein Anliegen. Diese gute Zeit kann bedeuten mehr in die Ruhe und das Relaxen zu kommen also sonst oder auch mehr in die Aktivität. Manchmal entscheiden wir uns diese Zeit bewusst zu nutzen um uns unserer Gesundheit zu widmen oder um eine gute Zeit mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben zu haben, mit uns selbst. Oder wir treffen uns mit Familie, mit Freunden um sich einander die Zeit zu schenken, die uns im Alltag fehlt. So individuell wie wir alle sind, so einzigartig sind auch unsere (Urlaubs) Bedürfnisse. Und manchmal erhält man das was man sich wünscht und ein anderes Mal das was man braucht. Wir erhalten auf jeden Fall zahlreiche Begegnungen im Laufe eines Jahres, die uns bereichern, die uns beschenken, die uns inspirieren, die uns herausfordern und die uns die wertvollsten Lehrmeister sein können. Und so haben wir wieder einen kleinen Rahmen mit geheimen Ecken und runden Kanten gesteckt, den Sie mit Ihren Urlaubswünschen füllen dürfen.

„Weil jede Begegnung zählt“

„WER HOHE TÜRME
 BAUEN WILL,
 MUSS LANGE BEIM
 FUNDAMENT
 VERWEILEN“

Anton Bruckner

Wo ist deine Basis?

Die Basis ist das Wort, das maßgebliche Wort, das im Thema Basisch/Basenfalten steckt. Unsere Basis, unser Lebensfundament wieder zu stabilisieren ist ein wesentliches Ziel der Basenfaltentage im Naturhof. Wir alle haben in dieser Zeit damit zu tun unser einzigartiges Fundament tragfähig für unseren Lebensturm zu halten. Denn was „kratzt“ nicht alles an diesem Fundament auf das wir unser Leben gestellt haben. Das sind Themen wie der tägliche Leistungsdruck und daraus resultierend das Gefühl häufig unter Zeitdruck zu stehen. Oder die Angst um unsere Liebsten, die Angst um unsere Existenz. Da sind die Forderungen und Herausforderungen an uns, die schon mal kräftig an unserer Basis rütteln können. Da sind die weltpolitischen Geschehnisse die uns schlecht schlafen lassen und natürlich sind da die vielen individuellen Challenges denen wir uns täglich stellen. Da ist so viel „Ich muss“ in unserem Alltag und das nagt unauffällig aber stetig an unserer Basis. Wen wundert es, dass hier der Turm, den wir unser Leben nennen, schon mal ins Wanken kommt oder, dass Teile dieses Turms einbrechen oder sich lösen. Deshalb können wir unserer ureigenen Basis nicht genug Aufmerksamkeit schenken. Und das ist wohl ein Grund warum unsere Basenfaltenkurse stetig an Beliebtheit gewinnen. Der Mensch sehnt sich danach sich zu sortieren und die Eckpfeiler unseres Lebens, wie Ernährung, Bewegung, Klarheit und Zufriedenheit zu stärken. Immer noch, nach über zwölf Jahren in denen wir Basenfaltengruppen im Naturhof begleiten, fasziniert es uns, was dadurch in den Menschen bewegt und/oder freigesetzt wird. Wie wohltuend sich diese gewählte Reduziertheit auf all unsere Sinne auswirkt und welch Geschenk das gemeinsame Erlebnis ist. Die Basis wieder Stück für Stück in unser Leben zu integrieren, Prioritäten neu zu definieren, Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und vieles mehr, ist die Essenz vom ganzheitlichen Basenfalten im Stillachtal. Dies wird unvermindert Teil unseres Jahres sein. Es „reibt“ sich auch niemals mit dem Urlaubserlebnis unserer Erholungsgäste, es fügt sich zusammen entsprechend unserem Motto „Weil JEDE Begegnung zählt!“ Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder auf eine Erweiterung in unserer Basenfaltenfamilie.

Vielleicht sehen wir uns in 2024

Euse Gloria

Erfahrungsbericht

Ich komme seit vielen Jahren in den Naturhof zum Basenfalten und es ist immer eine besondere Woche für mich. In dieser Woche stehen mein Körper, mein Geist und meine Seele im Mittelpunkt. Mein Körper entspannt und entgiftet. Mein Geist wird durchlüftet und ist hellwach und meine Seele wird gestreichelt. Es ist dieses ganzheitliche Angebot, was diese Woche so besonders macht. Wunderbares Essen, das meinem Körper gut tut, Bewegung an der frischen Luft in einer wunderschönen Natur und viele Impulse, wie ich gut für mich sorgen kann. Ich habe Gemeinschaft, wenn ich das möchte und ich kann alleine sein, ohne dass ich mich erklären muss. Für mich ganz wichtig ist der Satz von Gloria „Alles kann, Nichts muss“. Das ganze Team ist sehr herzlich und den Menschen zugewandt. Dabei ist Gloria die tragende Person, die sich unglaublich in eine Gruppe einfühl und sehr gut weiß, was die Teilnehmer brauchen, die immer ein offenes Ohr hat und ein ganz wunderbares Lachen. Ich fahre nach der Woche nach Hause und habe das Gefühl, Ballast abgegeben zu haben, fühle mich leicht und voller Energie. Meine Akkus sind wieder aufgeladen. Ich nehme Ernährungsimpulse mit nach Hause und baue seit vielen Jahren bewusst basische Elemente in meine Ernährung ein. Ich atme beim Morgenspaziergang bewusst und nehme meine Umgebung wahr, dabei bin ich achtsam mit mir selbst.

Sabine

BA
 SE
 NF
 AS
 TE
 N

BASENFASTEN WOCHE

AB 1319,- €

7 Übernachtungen, Basische
 Vollpension, Yoga, Wellness...

SKI Pur Angebot

- 4 bzw. 7 Übernachtungen
- ¾ Verwöhnepension
- 3 bzw. 6 Tages Skipass (Oberstdorf-Kleinwalsertal)
- Freie Nutzung des Wellnessbereichs

4 bzw 7 639,- | 1139,- €

BASENFASTEN Kalender

Unser Klassiker Basenfalten findet immer mehr begeisterte Teilnehmer. Bitte beachten Sie dazu auch unseren Online Kalender für aktuelle Änderungen.

zum Kalender unter: www.stillachtal.de

BERGBAHN unlimited

Wir schenken Ihnen wieder Bergmomente. Genießen Sie unbeschwertes Gipfelglück mit den Bergbahnen Oberstdorf-Kleinwalsertal. Weil SIE es uns wert sind.

Von 27. April bis voraussichtlich 03. November 2024.

ZI MM ER



EINZELZIMMER PREMIUM



DOPPELZIMMER PREMIUM



EINZELZIMMER KOMFORT



SUITE KOMFORT



SUITE STILLACHTAL



EINZELZIMMER PREMIUM
pro Person ab **134,- €**

EINZELZIMMER KOMFORT
pro Person ab **147,- €**

DOPPELZIMMER KOMFORT
pro Person ab **129,- €**

SUITE STILLACHTAL
pro Person ab **149 €**

SUITE KOMFORT
pro Person ab **149,- €**

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

Kurbeitrag: Erw. 2,65 € und Jugendliche 12 bis 16 Jahre 2,05 € p.P/UN. Wird zuzüglich berechnet. Nicht eingenommene Abendessen - Rückvergütung Erw. 12,50 € und Kinder 6,50 € Kinder: bis einschließlich 6 Jahre wohnen kostenfrei von 7 bis 12 Jahre im Zimmer der Eltern, inkl. HP 42,50 €. Von 13-16 Jahre im Zimmer der Eltern, inkl. HP 58,50€.

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.

NEU
GESTALTET AB
DEZ '23



FOLGT UNS GERNE



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