



NATURHOF POST

DER MENSCH WILL IMMER,
DASS ALLES ANDERS WIRD,
UND GLEICHZEITIG WILL ER,
DASS ALLES BEIM ALTEN BLEIBT.

PAULO COELHO

Liebe Gäste, liebe Freunde, liebe Interessierte,

Sehnen auch Sie sich gerade danach zurück, dass einfach alles wieder so sein möge, wie beispielsweise vor einem Jahr? Vermissen Sie es auch einfach so Freunde zu treffen, über einen Weihnachtsmarkt zu schlendern, gemütlich in einem Café zu sitzen oder die Strukturiertheit eines klaren und beständigen Stundenplans? Träumen Sie auch davon, wie gewohnt in Reiseplanungen einzutauchen oder wieder einmal unmaskiert aus dem Haus zu gehen?

Ja, die gute alte Zeit ist plötzlich nur einen Steinwurf entfernt und gleichzeitig Lichtjahre weit weg. Dieses Jahr 2020 hat uns ziemlich unsanft und überraschend die Illusion von Sicherheit (was immer das auch überhaupt bedeutet) geraubt. Ein kleines unsichtbares etwas, ist in unsere Welt herein gebrochen und hat diese auf den Kopf, und so manches in uns in Frage gestellt. So, natürlich auch bei uns im Naturhof! Eine behördliche Zwangsschließung hat dieses Haus, und auch wir, noch nie erfahren, aber wir haben diese Erfahrung sehr wach und aufmerksam durchlebt. Wir haben den Widerstand und den Rebellen in uns ebenso wahrgenommen, wie die pure Angst und die Unsicherheit. Wir waren doch

soooo gut vorbereitet auf dieses neue Jahr 2020. Mit unserem großen Renovierungsakt rund um den Wellnessbereich und unsere Speiseräume. Und jetzt müssen wir all das in einen ungewollten Dornröschenschlaf schicken? Inzwischen bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr...

Aber das Hadern ist schnell dem Bewusstsein gewichen, dass selbst in dieser Situation ein Sinn verborgen liegt. Jetzt stellt sich heraus ob wir wirklich das leben, was wir „verkaufen“, ob wir auch im Angesicht von existenziellen Sorgen, noch eine Chance sehen können, die hinter dem Vordergründigen liegt. Und genau dort lagerte so mancher ungehobener Schatz!

Hinter den Berechnungen, Prognosen, Statistiken, Vermutungen, haben wir das Herz des Naturhof's noch einmal ganz neu entdeckt. Und wir danken an dieser Stelle, all unseren Gästen und Freunden, die es für uns so sichtbar gemacht haben. Wir sind getragen von Dankbarkeit für die vielen Botschaften, die uns in diesem Jahr immer wieder erreicht haben und, die uns so liebevoll daran erinnert haben, dass es eine Naturhof Familie gibt, die unglaubliche Tragfähigkeit besitzt. Wir

danken für einen intensiven Sommer und Herbst, die geprägt waren von Achtsamkeit, Verständnis und tief berührender Herzlichkeit. Wir danken auch ganz besonders unserem einzigartigem Herzensteam, das in jeder Sekunde Sorge trug für Ihre Sicherheit UND Ihr Wohlbefinden. Und nicht zuletzt danken wir einander für unseren Weg, den wir als Familie miteinander gehen. Es mag seltsam anmuten, aber tatsächlich ist die Dankbarkeit für uns die Essenz dieses Jahres 2020. Sie hat uns aufgezeigt, dass es Werte und Verbindungen gibt, die niemals bedroht sind. Sie hat uns gezeigt, dass wir mit all unserer Ent-Wicklung der letzten Jahre, genau auf dem richtigen Weg sind. Und in Dankbarkeit blicken wir auf eine einzigartige Gästeschar, die unser Fels in der Brandung einer jeden Krise ist und bleibt.

DANKE!

Seien Sie, liebe Gäste und Freunde, gut behütet und achten Sie gut auf sich. Weil JEDE Begegnung zählt! Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder auf ein Kennenlernen im Stillachtal.

*Herzlichst Ihre Familie Gloria und Johannes
Thaumiller mit Herzensteam*

Weihnachten

John Calvin Coolidge, Jr.

ist kein Zeitpunkt und keine Jahreszeit, sondern eine Gefühlslage. Frieden und Wohlwollen in seinem Herzen zu halten, freigiebig mit Barmherzigkeit zu sein, das heißt, den wahren Geist von Weihnachten in sich zu tragen.

Die Adventszeit und das Weihnachtsfest stehen bevor und wir ahnen wohl, dass wir diese Zeit nicht wie gewohnt begehen und feiern können in diesem Jahr. Das Fest der Liebe und „Social Distancing“, wie geht das zusammen? Vielleicht in dem wir die größere Distanz durch mehr Liebe kompensieren? Oder in dem wir kreativ werden und über den Tellerrand hinaus nach Lösungen suchen. Wir sind uns wohl alle einig, dass die entscheidende Komponente des unbeschwerten Beisammenseins im großen oder kleinen Familienkreis fehlt. Dass wir auch hier achtsam sein dürfen wie wir diesem Fest begegnen. Dass wir niemanden außen vor lassen und gleichzeitig niemanden gefährden, das ist wohl die hohe Kunst Weihnachten 2020.

Spitze Zungen lassen ja bereits verlauten, dass mit der Krippe bereits zu viele Haushalte an einem Ort versammelt seien :-). Und ich staune jedes Jahr wieder, wenn ich mich an den Weihnachtsbrief mache, wie sinnbildlich diese Krippe und das Geschehen an Weihnachten ist. Es spiegelt so viele Dinge wieder, die wir in unserer heutigen Gesellschaft erleben und erfahren, und das Schönste ist, dass sich die Weihnachtsgeschichte auf so wundersame Weise zum Besten hin entwickelt.

Das gibt mir persönlich auch die Hoffnung für das diesjährige Weihnachtsfest und für die aktuellen Geschehnisse. Jetzt ist uns nichts überliefert von einer Pandemie zur Zeit Jesu Geburt, aber was mich in diesem Jahr so anspricht an der Weihnachtsgeschichte ist das Thema Vertrauen. Unser Vertrauen in diese Welt, wie wir sie kennen, ist in diesem Jahr wohl an mancher Stelle einer ziemlichen Bewährungsprobe ausgesetzt, und so lohnt sich einmal hier und heute ein Blick auf dieses Thema.

Nochmal zurück nach Bethlehem an jenem Abend vor 2020 Jahren. Man kann schon mal misstrauisch werden, wenn man in Marias Zustand im Dunkeln umher irrt in einer fremden Stadt und einem an jeder Ecke nur Antipathie begegnet. Oder wenn man, wie Josef die Verantwortung trägt für eine kleine Familie und nicht weiß, woher die nächste Mahlzeit kommt. Auch die Hirten hätten durchaus skeptisch reagieren können, als sie fremde Leute im Stall vorfanden. Heute wäre man sofort wegen Hausfriedensbruch verklagt... Und nicht zuletzt die heiligen 3 Könige, die einem Stern am Himmel folgen, der ja vielleicht auch ein Komet hätte sein können, der sie erschlägt. Wie also hätten all diese Menschen (und Engel) an der Krippe zusammen finden können, in der Gewissheit dass Sie ein Wunder teilen, ohne ihr Vertrauen? Was hat das Paar dazu bewogen einfach weiter zu gehen, in unbekanntes dunkles Terrain? Was hat die Hirten so sicher gemacht, dass sie es mit guten Menschen zu tun haben? Was hat die heiligen 3 Könige einem Stern folgen lassen ohne ein erklärtes Ziel? Niemand geht solche Schritte ohne Vertrauen. Das Vertrauen in die eigene Intuition, wenn wir so wollen, dient als der Lotse auf unbekanntem Wege. Dieses Vertrauen lässt uns weiterziehen, auch wenn ein Hindernis vor uns auftaucht. Wir wagen den nächsten Schritt, weil wir uns trauen.

Nehmen wir also das Vertrauen, das uns die Krippe so bildhaft aufzeigt und integrieren es in unsere Advents- und Weihnachtszeit. Vertrauen wir darauf, dass es genau so richtig ist! Dass jetzt die Zeit ist für ein stilleres Fest und dass es die beste Zeit ist um unser Inneres und Äußeres nochmal durchzulüften und auszumisten.

Heute an diesem Punkt können wir im Naturhof noch gar nicht sagen, wie unser Weihnachten aussehen wird. Ob wir „Herberge“ sein dürfen, oder nicht, aber auch wir vertrauen darauf, dass es das perfekte Fest wird.

Es ist vielleicht wieder einmal an der Zeit um alte Rituale und Traditionen neu zu erleben, allein oder im kleinen Kreis. Es ist vielleicht die Zeit wieder einmal einen oder mehrere Briefe zu schreiben, anstatt eine Sprachnachricht zu schicken. Es ist vielleicht wieder einmal an der Zeit von vergangenen Weihnachtsfesten zu erzählen. Es ist vielleicht die Zeit um den Rückzug als Geschenk und nicht als Bürde wahrzunehmen. Wir haben für Sie/für Euch hier ein paar kleine Weihnachtsimpulse aus dem Allgäu.

Viel Freude damit und eine gesegnete und besinnliche Zeit.



ES GIBT SO WUNDERWEISSE NÄCHTE,
DRIN ALLE DINGE SILBER SIND.
DA SCHIMMERT MANCHER STERN SO LIND,
ALS OB ER FROMME HIRTEN BRÄCHTE
ZU EINEM NEUEN JESUSKIND.

WEIT WIE MIT DICHTEM DIAMANTSTAUBE
BESTREUT, ERSCHIEINEN FLUR UND FLUT,
UND IN DIE HERZEN, TRAUMGEMUT,
STEIGT EIN KAPELLENLOSER GLAUBE,
DER LEISE SEINE WUNDER TUT.

RAINER MARIA RILKE

Allgäuer Käsesuppe

EINE
ERINNERUNG
AUS
DEM
ALLGÄU

Zubereitung:

Die Butter erhitzen, das Mehl langsam einrühren und das Ganze 5 Minuten schwitzen lassen (nicht braun werden lassen). Mit Brühe und Milch (alles auf einmal!) aufgießen und sofort mit einem Schneebesen glatt rühren. Das Ganze ca. 10 Min. köcheln lassen; dabei immer wieder umrühren.

Den Käse, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und unter ständigem Rühren die Suppe so lange leicht kochen lassen, bis sie eine glatte Konsistenz hat. Eigelb und Sahne miteinander verquirlen und unterrühren, wobei die Suppe nun nicht mehr kochen darf, weil sie ansonsten gerinnt und „ausflockt“. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Muskat abschmecken.

Tipp: Die Suppe kann mit fein gerösteten Brotwürfeln, gebratenen Champignonscheiben oder frischem Lauch serviert werden.

Zutaten:

- 80 g Butter
- 60 g Mehl gesiebt
- 200 g grob geriebener Bergkäse (6-8 Monate alt)
- ½ l Rinderbrühe oder Gemüsebrühe
- ½ l Milch
- 2 Eigelb
- 200 ml Sahne
- Abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe gepresst oder gerieben
- 2 Schalotten frisch gerieben
- Salz,
- Pfeffer
- Muskat

Räuchern

Das Räuchern ist ein alt bekanntes Mittel, unter anderem um Räume zu reinigen und die Luft darin zu klären. Da es früher beispielsweise auch bei Seuchen, wie Pest oder Cholera, angewandt wurde, ist es auch aktuell zumindest eine unterstützende Möglichkeit. Vor allem aber ist es ein wohltuendes Ritual, das so wunderbar in diese Jahreszeit passt. Im Advent -und später auch in den Rauhnächten- ist es wichtig alles zu reinigen und loszulassen, was uns nicht mehr dient. Deshalb sind hier Räuchermischungen und Räucherwerke, die der Reinigung dienen, sinnvoll.

Wenn Sie also zB Ihre Wohnräume räuchern möchten in der Adventszeit, planen Sie etwas Zeit am späten Nachmittag ein, so dass Sie nach dem Ritual noch ausreichend lüften können.

Machen Sie sich bewusst was mit der Räucherung gehen darf, wie alte Energien im Raum oder eine schlechte Gewohnheit, oder eben alles was Sie nicht mehr benötigen. Schreiben Sie es gerne auf einen Zettel, bzw. jedes Familienmitglied schreibt so einen Loslasszettel. Stellen Sie ein feuerfestes Gefäß (Schale, Schüssel, alter Teller...) bereit und entzünden Sie dann ein Stück runde Räucherkohle. Zünden Sie die Kohle von unten an, bis sie zu knistern beginnt, dann legen Sie diese in das Räuchergefäß und lassen die Kohle in 3-5 Minuten gut durchglühen (erkennbar am weißen Rand). Dann atmen wir noch einmal tief durch und machen uns das „Loslassen“ und Reinigen und Klären noch einmal ganz bewusst. Anschließend streuen wir Räucherwerk auf die Kohle. Zum Thema Reinigung bietet sich eine Mischung aus:

2 Teile (zB TL) Weihrauch
1 Teil Myrrhe
1 Teil Wacholderbeeren
1 Teil Rosmarin
1 Teil Lorbeer
1/2 Teil Nelken

Idealerweise werden die Anteile vorher grob im Mörser zerstoßen. Es gibt aber auch bereits fertige Räuchermischungen, wobei das selber mischen ein wunderbarer teil des Rituals ist. Wenn der Rauch aus dem Räuchergefäß aufsteigt, gehen wir damit im Zimmer herum -wichtig auch in die Ecken!- oder von Zimmer zu Zimmer und fächeln mit einer Feder oder einem gefalteten Blatt Papier die alte Energie hinaus. Wenn es mehrere Räume sind, gerne nochmal Räucherwerk nachlegen. Wir lassen diesen Rauch dann ca. 10 Minuten „einwirken“ und all das aufnehmen, was gereinigt werden darf. In dieser Zeit können wir dann auch unsere Zettel, wenn möglich draußen im Garten (Balkon) verbrennen. Und zu guter Letzt lüften wir nach den 10 Minuten einmal kräftig durch im gesamten Wohnbereich und genießen das Gefühl von Loslassen.

Rituale und Bräuche

In früheren Zeiten war die Zeit vor Weihnachten, also der Advent, und die Weihnachtszeit selbst, eine ganz besondere Zeit. Alleine schon dadurch, dass die schwere körperliche Arbeit im Außen geruht hat und alle mehr Zeit, gemeinsame Zeit, im Haus verbrachten. Es war die Zeit der wohligen warmen Stuben, der Geschichten, des Lauschens, der Vorfreude. Es war auch die Zeit, in der man sich mit der Dunkelheit auseinandersetzte, weil die Tage so kurz sind, wie nie. Heute haben wir immer und überall eine Lichtquelle zur Verfügung und oft auch eine Wärmequelle, so wie irgend eine Geräuschquelle. Haben Sie den Mut sich dieses Jahr einmal wieder ganz bewusst mit der Stille und der Dunkelheit auseinander zu setzen? Dann haben wir ein paar kleine Impulse für Sie und sicher finden Sie auch selbst noch einige Rituale, die für Sie stimmig sind.

- Stellen Sie ab dem 1. Advent jeden Abend ein Licht in eines Ihrer Fenster. Lassen Sie es wenn möglich gut gesichert die Nacht durchbrennen. Dieses Licht verheißt Hoffnung und nach altem Brauch hält es alles Negative, was sich in der Dunkelheit tummelt davon ab herein zu kommen.
- Legen Sie sich vom 01. Dezember bis einschließlich 21. Dezember jeden Tag eine Frage bereit, der Sie an diesem Tag 15-30 Minuten widmen. Das ist so eine Art inneres Aufräumen zum Ende des Jahres und ist oft ein Geschenk an uns selbst. Legen Sie die Fragen schon ganz bewusst vorher fest und verändern Sie diese dann auch nicht. Wenn es noch weitere Fragen gibt, ist in den Rauhnächten noch einmal Gelegenheit sie aufzuwerfen.

Die Fragen für den Advent könnten zB lauten:

Wofür bin ich dankbar?

Was habe ich mir in diesem Jahr Gutes getan?

Was habe ich anderen Gutes getan?

Mit wem habe ich das Jahr verbracht?

Was gibt es noch auszuräumen oder zu vergeben?

Was bedeutet mir Weihnachten?

Was bewegt die Dunkelheit in mir?

Nehmen Sie sich die Zeit täglich um Ihre Antworten und Inspirationen zu diesen Fragen aufzuschreiben.

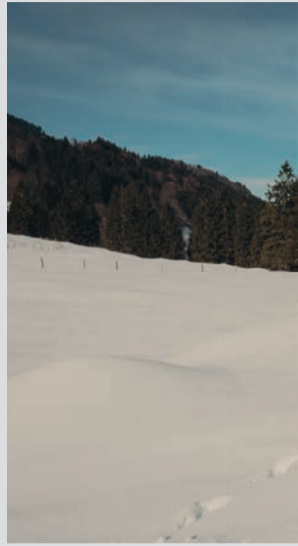
- Halten Sie immer wieder inne! Auch hier ab dem 01. Dezember, erinnern Sie sich daran immer wieder mal einen Moment innezuhalten im Alltag. Und dann für diesen Moment drei ganz tiefe Atemzüge zu nehmen und sich zu fragen, wo bin ich gerade und wie bin ich gerade da? Verbinden Sie die Erinnerung mit Kirchenglocken oder mit jedem Telefonklingeln oder stellen Sie sich alle 3 Stunden zB den Wecker.

• Nüsse Orakel...

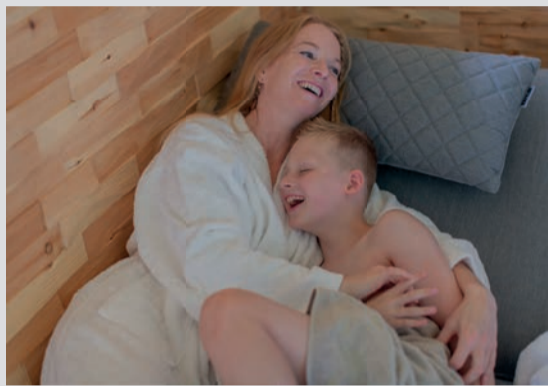
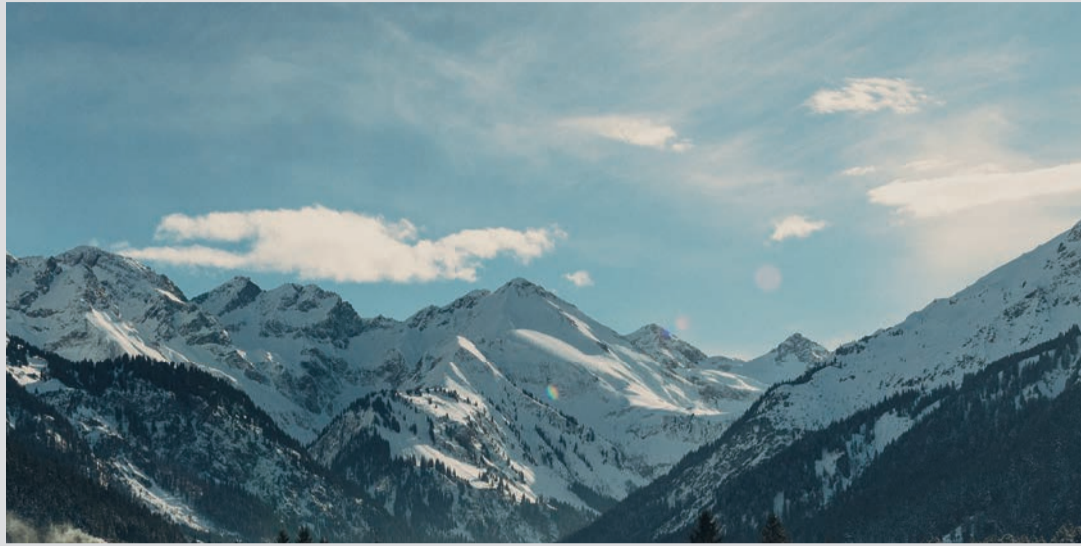
Sind Sie auch schon neugierig darauf was das kommende Jahr bringen mag. Dann haben Sie bestimmt Freude am Nussorakel. Nehmen Sie 12 Nüsse (können auch verschiedene Sorten sein) und ordnen Sie jeder Nuss einen Monat des neuen Jahres zu. Knacken Sie diese dann langsam und bewusst und achten Sie auf das Innerer der Nuss. Was verrät Ihnen diese geknackte Nuss über den jeweiligen Monat? Welches Bild, welche Formen? Nehmen Sie Ihre Phantasie mit auf die Reise und notieren Sie was Sie wahrnehmen. Das kann dann Monat für Monat überprüft werden.

• Adventskalender des Zuhörens.

Schenken Sie sich schon vor dem Heiligabend etwas ganz Besonderes, nämlich jeden Tag Zeit und ein Ohr. Vereinbaren Sie als Familie oder mit dem Partner der Partnerin, mit einer Freundin, mit Ihrer Mutter oder mit einem Kollegen jeden Tag ein wenig Zeit. So als wäre das jeweils ein Türchen des Adventskalenders, und in dieser Zeit darf jeder 5-10 Minuten mitteilen wie es ihm geht, was ihn gerade bewegt oder was wichtig ist, einfach so und unzensuriert. Der oder die anderen HÖREN nur zu. Wir kommentieren nicht, fragen nicht nach, geben nicht unseren eigenen Senf dazu, wir hören einmal intensiv zu. Und dann der nächste in der Runde. Das kann zB auch am Telefon erfolgen.



Zeit zu



Gast Juli 2020

Ich fühlte mich sofort herzlich willkommen, ein wunderschöner Ort für vielfältige Wanderungen in der unmittelbaren Umgebung oder mit einem Abstecher ins Kleinwalsertal; das Motto "weil jede Begegnung zählt" trifft voll und ganz zu, die allgemeinen Hygieneregeln wurden stets eingehalten, sodass ich mich rundum wohl und sicher fühlte und wunderbar entspannen konnte.

Gast August 2020

Besonders hervorzuheben ist der Spa Bereich. Sehr schön gestaltet, Blick ins Grüne und auf die Berge. Die Coronaregeln wurden überall berücksichtigt. Danke dafür.

Gast Oktober 2020

Wir haben uns unglaublich wohl gefühlt, unkonventionell und familiär. Wir kommen sehr sehr gerne wieder

...m Sein

... weil jede Begegnung zählt!

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

Wie unvermittelt wir uns in unserer Gesundheit bedroht fühlen können, haben wir alle in den letzten Monaten erfahren. Wenn wir aber etwas tiefer schauen, quasi mal an der Angst vorbei blinzeln, erkennen wir, dass wir alle eine Geheimwaffe in uns besitzen, nämlich unser Immunsystem. Und ist es aktuell nicht besonders nahe liegend dieses Immunsystem zu unterstützen? Übrigens ein Anliegen, dass wir im Naturhof schon einige Jahre intensiv verfolgen. Deshalb geben wir Ihnen hier auch gerne unsere Erfahrungen und Impulse in diesem Bereich an die Hand. Viel Freude beim Ausprobieren!

Ausreichend trinken

Oberste Grundregel für alle Vorgänge in unserem Körper ist dass wir ihn mit ausreichend Wasser versorgen. Es gibt eine kleine Faustregel, die besagt man sollte pro Tag 30 ml Flüssigkeit (wenn möglich Wasser oder Kräutertee) pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen, damit alle Prozesse im Körper reibungslos laufen können. Also z.B. eine Person mit 70 Kg benötigt dann 2,1l Flüssigkeit pro Tag.

Ingwerwasser

Ingwerwasser, vor allem morgens puscht unseren Stoffwechsel und kurbelt die Verdauung an. Schälen sie ein Stück Ingwer (ca. Daumenbreit) und kochen Sie es 8 Minuten in 1/2 Liter Wasser. Dies noch vor dem Frühstück langsam trinken. Ingwer wärmt übrigens auch wunderbar in dieser Jahreszeit!

Fußbad

Gönnen Sie sich abends immer wieder ein schönes warmes Fußbad mit wertvollen Beigaben. Geben Sie beispielsweise ein wenig Johanniskrautöl und ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl (zB von Primavera) in Ihr Bad und genießen Sie den entspannenden Duft.

Bürstenmassage

Besorgen Sie sich eine Körperbürste und bürsten Sie damit einmal den ganzen Körper ab. Streichen Sie mit leichtem Druck in kreisenden und gleichförmigen Bewegungen zur Körpermitte hin, Richtung Herz. Beginnen Sie bei den Extremitäten, die am weitesten vom Herzen entfernt sind (Füße).

Unterstützende Kräuter

Natürlich hat uns auch die Natur wieder einiges an Helferlein für unser Immunsystem zur Verfügung gestellt.

Verwenden Sie in Ihrer Küche möglichst oft und möglichst viel von:

Holunder | Meerrettich | Knoblauch | Thymian | Petersilie | Salbei | Kurkuma | Minze | Johanniskraut

Lassen Sie es einfach als Gewürz oder Zutat mit ins Essen fließen oder gießen Sie sich einmal frische Salbeiblätter auf und genießen Sie den Trunk. Fein ist beispielsweise auch eine Petersilienwurzelsuppe.

Bewegung & Entspannung

Gönnen Sie sich, wenn möglich täglich -JA! bei JEDEM Wetter- eine Runde an der frischen Luft. Laufen Sie, gehen Sie, spazieren Sie, machen Sie ein paar kleine Übungen (zB sich abklopfen), was immer für Sie stimmt und atmen Sie ganz bewusst die frische Luft, und den Tag ein. Steigen Sie eine Busstation früher aus und gehen Sie ein paar Schritte ins Büro oder nach Hause. Gehen Sie bewusst und dankbar für die frische Luft, und füllen Sie sich atmend damit.

Gönnen Sie sich aber auch Entspannung! Es ist in dieser Jahreszeit nicht so schwer in die Ruhe zu kommen, wie an langen Sommerabenden. Also schaffen Sie sich ein Entspannungsritual. Legen oder setzen Sie sich und nehmen Sie mit geschlossenen Augen ein paar tiefe Atemzüge. Spüren Sie den Atem, lassen Sie mit jedem Ausatmen Spannung in Körper und in den Gedanken los. Legen Sie sich ein leichtes Kissen oder Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie bewusst dagegen. Spüren Sie die wunderbare Atembewegung und lassen Sie noch ein wenig mehr los.

Und bei allem seien Sie gut mit sich. Begegnen Sie sich und Ihrem Immunsystem mit Sanftheit und in liebevoller Absicht. Erinnern Sie sich daran, sich gut um den wertvollsten Menschen in Ihrem Leben zu kümmern, nämlich um Sie selbst!

Wilde Weiber Woche

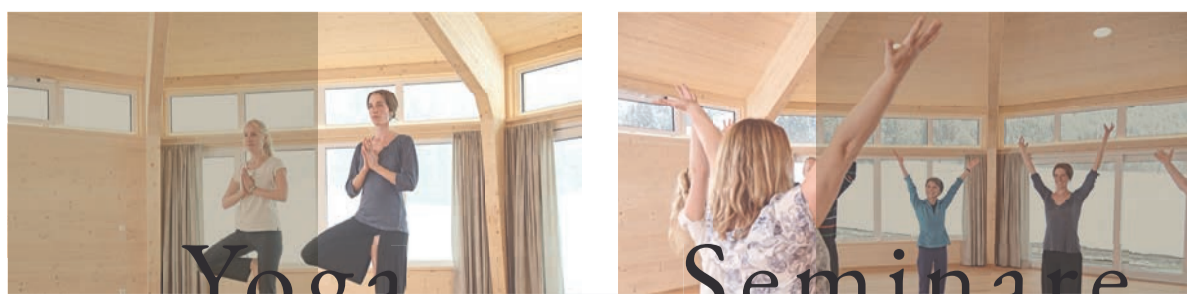
mit Jutta Gebauer und Gloria Thaumiller
18.04.2021 bis 22.04.2021

Wann hast Du zuletzt das Weib in Dir gespürt? Diesen Teil in Dir der frei durch das Leben tanzt, der sich nicht kümmert um das was die anderen denken? Dieses Weib das gefüllt ist mit dem uralten Wissen unzählig vieler Ahninnen und die es versteht zu nähren ohne sich selbst auszulaugen. Diesem Weib möchten wir in diesen Tagen wieder auf die Spur kommen um diese wertvolle Energie wieder in unser Leben zu holen. Die weibliche Energie die alles weicher macht und die Leichtigkeit mit sich bringt ebenso wie eine tiefe Erdung und Verbundenheit mit dem Fluss des Lebens. Wir freuen uns ganz besondere Tage im Zeichen echter Frauenpower und wir begleiten dies mit offenem Herzen.... und mit intensiven Ritualen, Momenten der Stille, ausgesuchten Meditationen, altem Kräuterwissen und so manchem Überraschungsmoment.

Es freuen sich auf Euch die wilden Weiber
Gloria Thaumiller und Jutta Gebauer.

SEMINARPREIS 499,- €

Unterkunft bitte zusätzlich buchen.



Yoga Seminare

Aktuelle Informationen zu unseren Kursen und Seminaren findet Ihr auf unsere Homepage unter: www.stillachtal.de

JANUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MÄRZ

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRIL

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JULI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AUGUST

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OKTOBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DEZEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

schon ab
1.069 €

Basenfastenwoche

- 7 Nächte inkl. Vollpension im Rahmen des Basenfastenprogramms
- Information & tägliche Gespräche zum Basenfasten und Übersäuerung
- Tägliches Begleitprogramm bestehend aus Fastenwandertouren, Yogaeinheiten, Meditationen & Bio Energetik Übungen

schon ab
609 €

Basenfasten Schnuppern

- 4 Nächte inkl. Vollpension im Rahmen des Basenfastenprogramms
- Information & tägliche Gespräche zum Basenfasten und Übersäuerung
- Tägliches Begleitprogramm bestehend aus Fastenwandertouren, Yogaeinheiten, Meditationen & Bio Energetik Übungen

schon ab
1.069 €

Heilfastenwoche

- 7 Nächte inkl. Vollpension im Rahmen des Basenfastenprogramms
- In diesem Rahmen lasst Euch überraschen von einem ganz neu gestaltetem Rahmenprogramm. Taucht ein in die Freiräume der anderen Art und lasst uns staunen, was uns gemeinsam alles bewegen mag.



EINZELZIMMER PREMIUM pro Person 109,50 €



EINZELZIMMER KOMFORT pro Person 119,50 €



DOPPELZIMMER KOMFORT pro Person 106,50 €



SUITE STILLACHTAL pro Person 114,50 €



SUITE KOMFORT pro Person 124,- €

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

Kurbeitrag: Erw. 2,05 € und Jugendliche 13 bis 16 Jahre 1,60 € p.P/ÜN. 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:
*** 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: 3.500 Stück