

## **Meine Naturwoche in Stauf - ein liebevoller Rückblick**

In dem Programm ist für jeden etwas dabei, so dachte ich mir und buchte. Ich wurde mit offenen Armen und wundervoller Herzlichkeit vom Burghof Stauf Team empfangen.

Mein Zimmer hatte alles was es brauchte, und ich konnte von meinem Bett aus in den Himmel schauen. Die auf das Notwendige reduzierte, sehr klare Einrichtung strahlte auf mich direkt eine herrliche Ruhe aus und half mir, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Was wollte ich, die stets gestresste Personalleiterin eigentlich hier? Zu mir kommen, eine Auszeit nehmen, keine Emails, keine pausenlos Meetings mehr, meinen Geist beruhigen, mich mit der wunderschönen Natur verbinden und mal sehen, was mir dann sonst noch so begegnen sollte.

Und schon ging's los...auf den morgendlichen Meditationskreis und Zapfen Somatics Übungen mit Marion, folgte auf der Mittelburg Qigong mit Peter und die Vorfreude auf weitere Höhepunkte, die jeder Tag und das Team von Burghof Stauf liebevoll für mich bereit hielten. Manchmal waren es die wunderschönen gemeinsamen oder alleinigen Wanderungen in die herrlichen Wälder, oder an kulturelle Stätte in der Umgebung, mal das gemeinschaftliche Erleben Essen auf der Feuerschale im Hof vor- und zuzubereiten, die eigene Herstellung von Bärlauchpesto und Salz, natürlich selber gepflückt unter leidenschaftlicher Anleitung einer stets gut gelaunten musischen Annette, zu tanzen, zu lachen, sich auf Klangreisen zu begeben, am Lagerfeuer zu sitzen und noch viel mehr. Ich bekam alles auf so liebevolle Weise, was Körper und Geist ebenso brauchen. Es war bemerkenswert, in kürzester Zeit ein Gefühl von Zeitlosigkeit zu haben und schon ganz lange an diesem Ort zu sein.

Ja, und dann begegnete ich meiner Stille in mir. Sie schaute um die Ecke und lud mich zu mehr ein. Loslassen, heilen, sehen, neu ausrichten. Das war es also, warum ich diesen Ort, oder mich dieser Ort gefunden hatte. Statt mal Auszuschlafen wurde es mir ein inneres Bedürfnis und große Freude ja nur keine von Marions frühen Meditationsstunden zu verpassen. Sie lädt mit ihrer großen inneren Liebe, Mitgefühl und Zugewandtheit jeden ein, sich zu begegnen. Ich glaube, den anderen Kursteilnehmern ging es ähnlich mit ihren jeweils ganz persönlichen Themen.

Ich weiß, dass Stauf für mich ein ganz besonderer Ort ist, und bin dankbar für all die Inspirationen, Warmherzigkeit und Begegnungen, die mir bei der Naturwoche und inzwischen bei meinen nachfolgenden Besuchen begegnet sind.

*Anke., Mai 2023*