

Meaning

FREIRÄUME FÜR SINN UND SINNE



Das Hotel Ritter Durbach: der Ort um auf neuen Wegen sich selbst zu finden

Warum Selbsterfahrung der beste Weg zu individuellem Glück ist

Glücksmomente schaffen – für den Augenblick und darüber hinaus

Einfach glücklich sein

UNSERE GÄSTE NACHHALTIG GLÜCKLICHER MACHEN – DAS IST DIE NEUE VISION DES HOTEL RITTER DURBACH



ILKA MÜLLER.
Als The Meaning Hotel Concierge kreiert sie
mit Ihnen ein individuelles Meaning-Erlebnis,
das Ihr Glück nachhaltig mehrern wird!

m

„Leben allein genügt nicht, sagte der Schmetterling.
Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume
muss man auch haben.“

HANS CHRISTIAN ANDERSEN

Wer mich ein wenig kennt, der müsste auf den Gedanken kommen, dass ich dieser Schmetterling bin. Das Hotel ohne eine frische Blume – unvorstellbar für mich! Und dann das große Wort Freiheit – es bedeutet für jeden von uns sicher etwas anderes. Der eine wünscht sich Freiheit von negativen Affirmationen, der nächste von Ängsten, finanzielle Freiheit oder die Freiheit, neuen Lebenssinn zu finden.

Auf jeden Fall impliziert Freiheit persönliches Glück. Und hier kommt The Meaning Hotel ins Spiel: Wir treten ab sofort an, dieses Glück zu multiplizieren, indem wir es teilen. Wir, die Glücksritter und mit uns viele qualifizierte Coaches, Berater & Trainer, teilen unser jeweiliges Glück im Sinne von persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen, durch Lebensweisheiten und durch Wissenstransfer. Unser Wunsch ist es, Ihnen etwas mitzugeben, dass Ihr Leben nachhaltig glücklicher macht. Ihr Freiheitsgedanke darf Sie ab sofort zu uns führen, damit dieser Gedanke in Glück gewandelt werden kann.

Was für den Schmetterling die Blume, ist für Sie vielleicht eine Fahrt mit dem Oldtimer, eine Alpakawanderung wie auf unserem Titelbild oder ein Nachmittag mit Massage und Sauna. Die Blume ist vielfältig zu ersetzen und doch ein wunderbares Symbol für die Kleinigkeiten, die einem täglich ein Lächeln auf das Gesicht zaubern. Diesen Zauber braucht jeder von uns, um das Glück zu spüren, was ja immer da ist, nur manches mal nicht von uns gesehen wird.

Als Meaning Concierge werde ich mich darum kümmern, dass Ihr Meaning Erlebnis bei uns auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Ich möchte mit Ihnen diese Freiräume für Sinn und Sinne erschaffen, und sie dadurch bereichern.

Möge dies der Anfang von einer wunderbaren, ja zauberhaften Reise werden, die wir gemeinsam unternehmen. Ich freue mich auf Sie!



Ihre Meaning Concierge

Inhalt

04

DIE
IDEE

10

PAAR-
ZEIT

12

NATUR
ERLEBEN

14

SILVER
AGER

16

KÖRPER
& SEELE

18

ESSEN
& TRINKEN



A meaningful experience

WARUM SICH DOMINIC MÜLLER FÜR EINE DENKZEIT IN ÖSTERREICHS BERGE ZURÜCKZOG UND WAS ER ALS GLÜCKSRITTER VON DORT MITBRACHTE ...

Zur Ruhe kommen. Sich auf das Wesentliche konzentrieren. Dem Geist Raum geben um neue Wege zu betreten. Gastgeber Dominic Müller hat sich auf diese Reise begeben. Schließlich galt es nichts Geringeres zu bewegen, als die Frage nach dem Sinn des eigenen Tuns. Nach dem Motto des griechischen Philosophen Demokrit: „Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende“ stellte er alles in Frage, auch wenn es schmerzte. „Wie sinnhaft ist das Konzept Hotel überhaupt noch? Können und wollen wir so weitermachen wie bisher? Wie können wir unseren Gästen mehr mitgeben als nur zwei, drei glückliche Tage? Das waren sehr grundlegende Dinge, die bewegt werden wollten und mussten“, erinnert sich Müller.

Im Winter 2020 zog er sich dafür alleine in eine kleine Berghütte in Österreich zurück – sehr einfach, mit niedrigen Decken, karierten Gardinen vor den kleinen Fenstern, einem Bänkchen vor dem Haus, rundum Na-

tur und atemberaubendem Blick über den Bodensee. Der perfekte Ort für eine Denkzeit! Lange Spaziergänge durch die eisigen Berge und Wälder, viele Notizen und eine gute Flasche Durbacher Klingelberger halfen bei der Antwort: Ja, das ist möglich. Als Ergebnis brachte er ein Konzept mit, das den Hotelaufenthalt grundsätzlich neu denkt: The Meaning Hotel!

Der bereits eingeschlagene Weg ist gut Erste Schritte, stellte er fest, sind sogar schon getan. Der tiefe Wunsch, Menschen etwas Nachhaltiges, Bleibendes auf ihren Weg mitzugeben, ist seit Jahren Antriebsfeder der Glücksritter. Schließlich hat das Team vor drei Jahren mit dem [maki:'dan] Konzept im Restaurant mutig den Michelin-Stern des Wilden Ritter über Bord geworfen und alles, was man bisher im Bereich Fine Dining kannte, hinterfragt und auf den Kopf gestellt. Zentrale Idee war es auch hier, Gewohntes auf den Kopf zu stellen, um ein ganz neues kulinarisches



NEUE WEGE GEHEN.
 Gastgeber Dominic Müller hat die ausgetretenen Pfade verlassen, die Nähe zur Natur gesucht, um so seine 1000 Gedanken zu sortieren und den Grundstein für The Meaning Hotel zu legen

Erlebnis zu erschaffen. Eben mehr Wert zu schaffen und die Menschen glücklich zu machen. Denn das ist der Kern: die Suche nach dem Glück!

Die Vision

So entstand dort oben in den Bergen die Idee für The Meaning Hotel. „Wer bei uns Gast ist, soll ein Erlebnis mitnehmen, wir wollen Menschen nachhaltig glücklich machen und Glücksmomente für den Augenblick und darüber hinaus bieten“, erklärt Glücksritter Dominic Müller. „Bei The Meaning Hotel ist der Ansatz noch ganzheitlicher. Unser neues Konzept nimmt Körper und Seele in den Fokus.“ Nach einem Baukastensystem stellen die Gäste gemeinsam mit Meaning Concierge Ilka Müller ihr individuelles Meaning Erlebnis zusammen. Das besteht im Wesentlichen aus drei Komponenten: Da sind zum Ersten die 1:1 Coachings um sich persönlich weiterzuentwickeln, Probleme zu bewegen und zu bearbeiten. „Grundsätzlich geht es uns darum, unsere Gäste dort abzuholen, wo sie gerade stehen: Paare, die an ihrer Beziehung arbeiten wollen, brauchen andere Ansprechpartner als ein Manager, der nach neuen Lebensschwerpunkten sucht“, erklärt Müller, mittlerweile selber Master of Coaching

Baukastensystem – Arrangement

Überblick über alle Leistungen, die ein The Meaning Hotel Arrangement beinhaltet. Für das hier dargestellte Meaning Erlebnis geht es ausschließlich um 1:1 Sessions. Der Ablauf ist beispielhaft dargestellt, die hinterlegten Angebote sind zeitlich variabel.

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 |
|-------|-------|-------|-------|

ÜBERNACHTUNG

GOURMET-FRÜHSTÜCK

LERNWALDSPENDE BEI JEDER BUCHUNG
 mehr unter ritter-durbach.de/lernwald

WILLKOMMENSGESCHENK

| | | | |
|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| Meet The Meaning Hotel | Coaching mit Getränken und Brain Food | Coaching mit Getränken und Brain Food | Teilkörpermassage im RITTER SPA |
|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|

MITTAGSSNACK

| | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| | Sinneswanderung und Denkzeit | Denkero – Der Aperitif mit Austausch | |
| Ritter Genuss im Hausgastrestaurant | Flammkuchen auf Schloss Staufenberg | Gourmet Hoch5 im [maki:'dan] | |

AUFENTHALT IM RITTER SPA



MINDS: Bezahlt wird bei The Meaning Hotel mit der eigenen Währung Minds. Gebucht werden können je nach Wunsch Minds für einen Meaning Aufenthalt oder direkt mehr – für kommende The Meaning Hotel Besuche. Auch ein Minds Abo kann abgeschlossen werden, bei dem man monatlich für den nächsten Meaning Aufenthalt spart. Ihre ersten 10 Minds werden Ihnen gutgeschrieben, wenn Sie bei Ihrer Buchung den Code: **MEANINGFUL** angeben.

m

KÖRPER & SEELE



SPEAKER



ERLEBNIS



NATUR



DIE BAUSTEINE.
Ein Meaning Erlebnis setzt sich aus mehreren Bausteinen zusammen, darunter Coaching, Kulinarik, Wellness, Erlebnis, Gemeinschaft und Natur



COACHING

nach der St. Galler Methode. Die Arbeit der Coaches entspricht den strengsten Qualitätsstandards der Branche. „Nur wer diese Kriterien erfüllt, kann bei The Meaning Hotel einsteigen.“

Ergänzt werden die Coachings durch Meaning Erlebnisse: zum Beispiel innige Begegnungen mit der Natur, mit Tieren wie Alpakas oder Pferden, Alleinsein mit den eigenen Gedanken, auf dem SUP, beim Yoga oder einer Meditation. Lesungen, Vorträge, kunst-

handwerkliche Workshops, Wein-Retreats, kulinarische Erlebnisse oder eine Wellnessbehandlung. „Wir schöpfen aus einem reichen Pool an Erlebnissen mit wahrer Substanz“, sagt The Meaning Concierge Ilka Müller.

Schließlich kommt als drittes Element die Sinnhaftigkeit hinzu. „Vielem wird man bei der Begegnung mit sich selbst schon auf die Spur kommen“, sagt Müller. „Zudem bieten wir Gelegenheiten ins Gespräch zu kommen oder sich an Charity-Projekten zu beteiligen.“

So analog und nachhaltig wie möglich
Wo möglich, sollen digitale Medien in dieser Zeit außen vor bleiben. Paare lernen wieder miteinander zu sprechen, Alltagsgestresste werden ermutigt, mit sich oder der Natur ins Gespräch zu gehen, Suchende bekommen neue Inspirationen, Wege und Sichtweisen für ein nachhaltig glücklicheres Leben.

„Wir sind überzeugt“ sagt Ilka Müller, „dass Glück als Attitude, von Inspiration, Wissen und sinnlichen Sinnerlebnissen lebt.“

m

Die Welt mitgestalten

WIR SELBST KÖNNEN DURCH UNSER HANDELN DEN LAUF DER WELT VERÄNDERN – SAGT ZENTATSU RICHARD BAKER ROSHI

Das Zen Buddhistische Zentrum Schwarzwald, Dharma Sangha, arbeitet eng mit The Meaning Hotel Ritter Durbach zusammen. Das passt, denn der geistige Vater des Zentrums stellt ähnliche Fragen wie die Glücksritter – und findet Antworten.

Lieber Zentatsu Richard Baker Roshi, danke, dass Sie sich Zeit für uns nehmen! Sie sind der Leiter des Zen Buddhistischen Zentrums Schwarzwald. Das klingt nach Spiritualität, fernöstlichen Weisheiten – was genau geschieht in Ihrem Zentrum und wie passt das mit dem Schwarzwald zusammen?

Im Grunde genommen ist Zen-Buddhismus keine Religion und auch keine Philosophie. Es ist die Praxis und das „Handwerk“ des Erwachens. Und das Erwachen ist ein echtes Potenzial, eine echte Möglichkeit für jeden Menschen. Erwachen hat nichts mit Ostasien oder dem Schwarzwald zu tun, sondern einfach mit unserem Potenzial als menschliche Wesen. Es ist ein Potenzial, das auf der Annahme aufbaut, dass wir die Welt, unsere Welt, ganz aktiv mitgestalten. Das ist vielleicht eine Erkenntnis, die vielen von uns gerade in diesen Zeiten immer klarer wird. Wir leben nicht in einer vorgegebenen Welt, sondern wir können sie fundamental mitgestalten. Das beginnt bereits in der eigenen Wahrnehmung, in unseren Sichtweisen und ganz grundlegend bei unserer Beziehung zur Mitwelt und auch zu uns selbst. Zen-Praxiszentren sind darauf ausgerichtet, unser Erwach-Potenzial zu fördern. Es gibt ein altes Sprichwort: „Erwachen ist ein Unfall. Aber die Praxis macht uns anfälliger für so einen Unfall.“

Können Sie uns ganz praktische Beispiele Ihrer Arbeit dort geben? Wie sieht beispielsweise Ihr Tagesablauf aus?

Unsere Tage beginnen immer mit stillem Sitzen – Zazen. Auch abends meditieren wir fast immer. Tagsüber kümmern wir uns einfach um die Dinge, die anstehen.

Ist es für Laien möglich, bei Ihnen auch ohne Erfahrungen einzusteigen?

Wir sind offen für alle, die Interesse an der Zen-Praxis haben. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Zen beginnt jederzeit und man kann jederzeit zu uns stoßen.

Viele Menschen bewegt zurzeit die Frage: Wie kann es gelingen, in dieser komplexen Zeit Kraft zu schöpfen?

Was viele Menschen im Moment bewegt, ist, wie rasend schnell sich die Welt verändert. Und zu erkennen, dass sie sich selbst auch verändern!

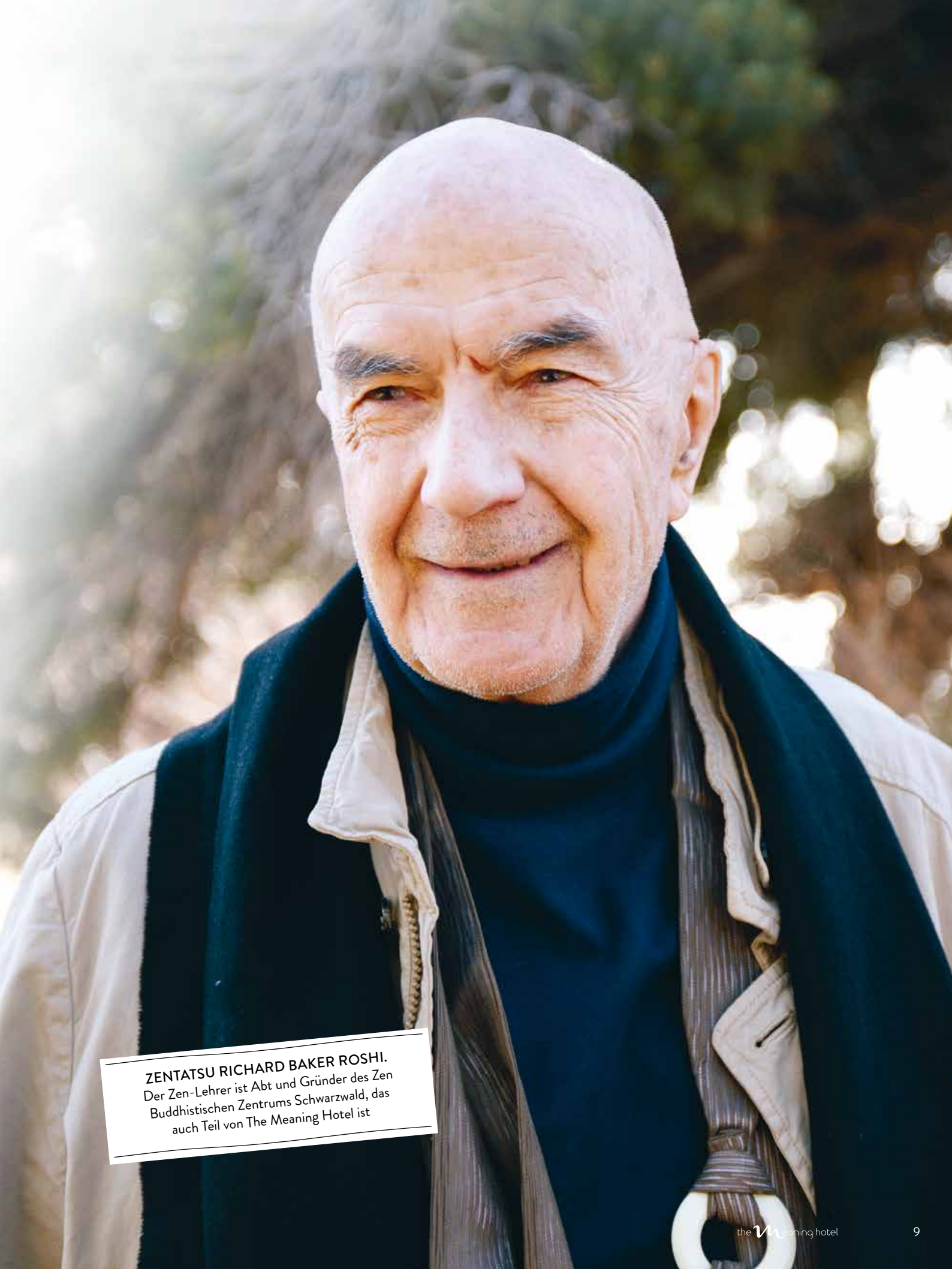
Mein Lehrer betonte immer, wie wichtig es ist, unsere tieferen Anliegen gut zu kennen. Unsere tiefsten Anliegen zu kennen, uns damit zu verbinden und unsere Handlungen aus der Kraft unserer tieferen Intentionen entspringen zu lassen, ist die Antwort auf die Frage, wie wir die Kraft finden, gut und auf heilsame Weise in dieser komplexen und sich ständig verändernden Welt zu leben.

Sie sagen: „Durch die Zen-Praxis können wir lernen, unsere Vision für eine ‚Welt, wie sie sein könnte‘ inmitten dieser ‚Welt, wie sie ist‘ zu leben.“ – Heißt das, mit jedem oder jeder, die den Weg der Transformation oder des Wandels geht, kann die Welt ein wenig besser werden?

Ja, denn unsere Lehre und Praxis basiert auf vier Grundannahmen:

1. Echte Transformation ist möglich, individuell und kollektiv.
2. Es ist möglich, frei von geistigem und emotionalem Leiden zu sein.
3. Es ist möglich, ganzheitlich heilsam zu leben und zu handeln.
4. Wir können im Einklang damit leben, wie wir und die Welt tatsächlich existieren.

Herzlichen Dank für das inspirierende Gespräch!



ZENTATSU RICHARD BAKER ROSHI.
Der Zen-Lehrer ist Abt und Gründer des Zen
Buddhistischen Zentrums Schwarzwald, das
auch Teil von The Meaning Hotel ist



GEMEINSAM SEIN.

Tiefe Beziehung spüren und leben und zugleich bei sich sein und bleiben ist eine Kunst, die man lernen kann

Wellnessurlaub *für die Liebe*

BEZIEHUNG WILL GEPFLEGT WERDEN WIE EINE ZARTE PFLANZE.
DOCH MEIST SCHEINEN ANDERE DINGE WICHTIGER ZU SEIN

Mit der Liebe ist es im Grunde wie mit einem Garten. Sind die Samen erst in der Erde, sprießen sie gewaltig und beinahe von alleine. Und danach? Sicher, die Pflänzchen wachsen und gedeihen, beinahe von selbst. Und fällt zufällig etwas Regen und kommt ausreichend Sonne dazu, können Salat, Gemüse und Blumen von ganz alleine groß werden. Doch richtig gut gedeiht der Garten, wenn man ihn ab und an düngt, alte Blätter entfernt, bei Bedarf gießt, Unkraut zupft und – Gärtner schwören darauf – mit den Pflanzen spricht. „Mit ebenso viel Fürsorge sollte auch eine Liebesbeziehung gepflegt werden“, sagen Daniela und Max. Die beiden sind nicht nur Paarcoaches, sondern auch selber ein Liebespaar und wissen sehr genau, wie diese Pflege funktioniert.

Für die Liebe und sich selbst

„Unsere Mission ist es, unsere Liebesbeziehungen wieder in den Fokus zu rücken, den sie verdienen“, sagen Daniela und Max. „Denn in einer erfüllten und glücklichen Partnerschaft liegt der Schlüssel zu lang anhaltender Harmonie, gemeinsamem Wachstum, bedingungsloser Liebe, echter Heilung und auch zum ganz persönlichen, wahren Potenzial jedes Einzelnen.“
Zu oft schenken wir unserer Liebe im Alltag zu wenig Beachtung. Der tägliche Trott, Beruf, Haushalt, Kinder, Freizeitstress und was sonst noch auf dem Tagesplan steht, scheinen oftmals wichtiger zu sein, als sich um seinen – um im Bild zu bleiben – Beziehungsgarten zu kümmern.

Den Dünger bieten Daniela und Max, aber auch andere Paarcoaches bei Meaning. „Das ist gezielte Arbeit an der Beziehung“, sagt Daniela. „Dabei spüren wir auf, was fehlt, regen zum Zuhören und Verstehen an und unterstützen das Wagnis, sich wieder einmal anzulehnen, anzuvertrauen und anzunehmen. Denn wann haben Sie zum letzten Mal bewusst auf den Herzschlag Ihres Partners gehört?“ Wie wohltuend das ist und wie sehr dieses Miteinander im Alltag gefehlt hat, erfahren viele Paare erst bei der gemeinsamen Arbeit.

Das richtige Paket

Daniela und Max sind zwei von vielen ausgewählten Paarcoaches, die für The Meaning Hotel im Ritter Durbach aktiv sind. „Welche Coaches am besten zu Ihnen passen, wie das perfekte Begleitprogramm hier bei uns aussieht, planen wir individuell im persönlichen Gespräch“, erklärt Meaning Concierge Ilka Müller, die die Paare während ihrer Zeit im Ritter und auch darüber hinaus begleitet. Denn bis zum nächsten Besuch im Ritter ist es möglich, mit den Coaches auch online in Kontakt zu bleiben. „Schließlich wollen wir, dass Ihr Garten der Liebe auch nach dem Aufenthalt bei uns weiter gut gepflegt wird.“

„UNSERE MISSION IST ES, SO VIELE PAARE WIE MÖGLICH AUF IHREM WEG IN IHR PERSÖNLICHES UND GEMEINSAMES GLÜCK ZU BEGLEITEN.“

Daniela und Max, Paartherapeuten



DAS PAARCOACHING ...

... ist Teil des Meaning Erlebnisses – komplettiert durch Wellness, Ausflüge oder gutes Essen



Baum, Blatt & Blüte

IM SCHWARZWALD LÄSST ES SICH WUNDERBAR
WANDERN. OHNE PLÄNE UND ZIELE GEHEN
WIR EINFACH LOS UND KOMMEN AN – BEI UNS!

Der Schwarzwald hat 1000 und einen Wanderweg. Suchen wir uns diesmal keinen Gipfel für ein Selfie und keine Heldenwanderung. Vergessen wir Power, Adventure und Bucket List. Gehen wir zur Bildeiche, zu Fuß gerade mal eine Stunde vom Ritter entfernt, nach Oppenau zum Münsterblick, dorthin, wo das Waldgras wächst, oder in Richtung Ebersweier, wo die Bäume in voller Blüte stehen. Das klingt doch mal schön, oder?

Fließende Übergänge

Wir brauchen wenig: Das Handy läuft auf Flugmodus, der Schrittzähler ist aus- und die Sonnenbrille abgesetzt. Kleiner Rucksack und ein Sinnspruch von Naturversther Henry David Thoreau („Walden“) sollten genügen: „Die Frage ist nicht, was du anschaust, sondern was du siehst.“ So spazieren wir über den Bach und in den Wald.

Der Wind rauscht durch die Blätter in den Bäumen. Auf der Lichtung leuchten und glitzern im Gegenlicht

Waldgras, Farn und Tau. Bühne frei für Zitronenfalter und Pfauenaug, für Hummel und Wildbiene. Der Sound of silence zwitschert, spechtelt, flötet, summt und brummt.

Eine kleine Überraschung sind die weißen Bäume am Waldsaum. Tatsächlich sind es blühende Wildkirschen. Die Streuobstwiesen sind auch nicht weit, wir können sie sehen und riechen. Von dort duftet es nach Honig.

Die Übergänge sind so fließend, wie das Wasser im Bach. Warum in die Ferne schweifen, wenn wir hier drüber springen können? Eine kleine Mutprobe ist also angebracht. Später ein paar Schritte barfuß durchs eiskalte Wasser waten. So wird das weiche Moos zum Fest für die Füße.

Jetzt sind wir drin. In der Mitte der Welt und mit allen Sinnen verbunden. Connected. Die Welt zeigt sich als ein Puzzle, dessen fehlende Teile wir gerade finden. Das nehmen wir mit. Was zählt im Moment? Der Augenblick. *m*





MENSCH UND WALD.

Mensch und Wald verbindet eine lange Geschichte vom Holzschlag zur Oase. Aus Japan stammt die Idee, dass Menschen eine innere Beziehung (Biophilia) zum Wald haben. Die sechs Prinzipien des Waldbades lauten: Schlendern, Rasten, Wahrnehmen, Ausprobieren, sanfte Bewegung, Achtsamkeit, Atemübungen und Meditation. Shinrin-Yoku wird auch therapeutisch angewendet und gehört zu den Möglichkeiten eines The Meaning Hotel Aufenthaltes



„MENSCHEN MIT
EINEM POSITIVEN
ALTERSBILD LEBEN IM
SCHNITT NICHT NUR
7,6 JAHRE LÄNGER.
SIE SIND AUCH
GLÜCKLICHER UND
GESÜNDER.“

Greta Silver



NEUE LEBENSPHASE.

Schlagen auch Sie aktuell ein neues Kapitel in
Ihrem Leben auf? Wir vermitteln Sie mit Ihrem
Anliegen an geschulte Coaches

Erwarte das Beste vom Leben:

Es steht Dir zu!

**DIE ZAUBERFORMEL FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN IM ALTER?
DIE MACHT DER GEDANKEN – UND DASS WIR WAS DRAUS MACHEN!**

Greta Silver ist Optimistin und Powerfrau – als Bestsellerautorin, Youtuberin und Influencerin regt sie mit 74 Jahren viele tausend Fans an, Verantwortung fürs eigene Glück zu übernehmen und den Ruhestand von Grund auf neu zu denken.

Greta Silver, älter werden und gleichzeitig einen Neustart hinlegen – widerspricht sich das nicht?

Ganz im Gegenteil. Im Alter werden Kapazitäten frei. Die Kinder sind aus dem Haus. Oder eine berufliche Phase geht zu Ende. Was das Alter aber ganz besonders interessant macht, ist das enorme Lebens-Know-how, das man im Laufe der Jahre erworben hat. Das ist das einzigartige Eigenkapital älterer Menschen. Daraus sollten sie etwas machen.

Für manch angehenden Ruheständler ist es nach all den Berufs Jahren schwierig, die neu gewonnene Freizeit zu füllen. Warum ist das so?

Da gibt es diesen Glaubenssatz in unserer Gesellschaft, dass es sich nicht mehr lohnt, etwas Neues anzufangen, wenn man älter wird. Dabei ist die Lebenszeit von 60 bis 90 genauso lang wie die von 30 bis 60. Das heißt, wir bekommen noch einmal das gleiche Lebenspaket geschenkt – nur dieses Mal ganz ohne Stress. Oft sind es eher die Bilder im Kopf, die wir vom Alter haben, die uns ausbremsen. Diese Bilder gehören definitiv auf den Schrotthaufen. Wenn ich allerdings eine positive Einstellung zum Altwerden habe, neugierig bin, dann sehe ich auch ganz andere Bilder und treffe mutigere Entscheidungen. Eine Studie

hat gezeigt, dass Menschen mit einem positiven Altersbild im Schnitt nicht nur 7,6 Jahre länger leben, sondern auch glücklicher und gesünder sind. Das muss man sich mal vorstellen: welche Macht Gedanken haben können! Es liegt also letztendlich bei uns, wir kreieren unsere eigene Wirklichkeit.

Ist mehr Leichtigkeit im Leben also eine Willensentscheidung?

Um sich leicht zu fühlen, muss man vor allem mit sich selbst im Reinen sein. Zum einen geht das durch Verzeihung. Wenn ich verzeihe, entziehe ich dem Anderen die Macht, mich zu verletzen. Angstfrei durchs Leben zu gehen, auch das macht Leichtigkeit möglich. Und dann das Thema Akzeptanz: Dinge auch mal anzunehmen, so wie sie sind, allen voran jene, auf die man eh keinen Einfluss hat.

Wie kann man dem Älterwerden einen positiveren Anstrich verleihen?

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Hebel. Ausreichend Bewegung ist ein weiterer Aspekt. Auch der Umgang mit Emotionen spielt eine zentrale Rolle. Jammern in der Dauerschleife zieht nicht nur mich runter, sondern auch mein Umfeld. Deswegen muss man sich bewusst sein. Der vierte Punkt sind die Gedanken. Man sollte sich fragen: „Hilft mir dieser Gedanke weiter? Nein? Dann raus damit!“ Wir sind also nicht hilflos, wir haben es in der Hand. Folgendes sollte man verinnerlichen: **Erwarte das Beste vom Leben, es steht dir zu. *m***



DAS ACHTSAMKEITS-RETREAT
Pferdeyoga, SUP-Flusstour, Geschmackserlebnisse,
Wellness, exklusive Betreuung durch unsere
Meaning Concierge – vom 23.09. bis 26.09.2022.
Mehr unter: ritter-durbach.de/meaningretreats

Eing mit dem Körper

ACHTSAM UMGEHEN MIT SEINER UMWELT UND SICH
SELBST – THE MEANING HOTEL RITTER DURBACH
BIETET EINE VIELZAHL AN ERLEBNISSEN, DIE EINEN
DIESEM ZIEL EIN GUTES STÜCK NÄHERBRINGEN

„Bei der Begegnung
mit Tieren kommen wir
an im Hier und Jetzt.“

Selina Vogt, Psychologin



Die Augen geschlossen – tief einatmen und wieder ausatmen. In sich hinein schauend spürt man, wie die Luft schon beinahe die Fingerspitzen erreicht. Etwas Sonne hat es durch die dichten Wipfel der Bäume geschafft, wärmt den Kopf und langsam spürt man eine zweite Aura: die Nähe eines freundlichen Pferdes, seine Gelassenheit und wie es friedlich die Sonne genießt. Das leise Schnauben und der eigene Atem werden eins, die angespannten Muskeln lockern sich, der Alltag tritt in die zweite, dann in die dritte Reihe und ist schließlich verschwunden. Wir sind im Hier und Jetzt. Neben oder mit dem Braunen und seiner unfassbar ruhigen Ausstrahlung. Eine Szene eines außergewöhnlichen Coachings...

Auf dem Rücken der Pferde

Nicht weit von Durbach, auf dem Hor-

berlehof in Wolfach, hatten Hofeigentümerin Desiree Fahrner, Ergotherapeutin und Reitpädagogin und Selina Vogt, Psychologin und Yogalehrerin die Idee zu besonderen Mensch-Pferde-Begegnungen. Der Hof ist der ideale Kraftort, um alles um sich herum zu vergessen und in das achtsame Hofleben einzutauchen.

Rund sechs Stunden verbringt man während eines Coachings auf dem abgelegenen Fleckchen Erde, um zu sich zu kommen, neue Perspektiven zu entdecken und einfach nur zu sein. Der Tag beginnt mit Yoga-Meditation. Einatmen – ausatmen. Bis in den Bauch und nicht (wie oft bei zu viel Stress) in die Brust. „Eine gute Bauchatmung ist das A und O“, sagt Selina Vogt. Es folgt der Sonnengruß: Arme in Richtung Himmel strecken, vor der Brust zusammenführen...

Es folgen der Krieger, der Baum und weitere Entspannungs- und Atemtechniken. Doch das Außergewöhnliche an diesem Tag ist die Begegnung mit den Pferden – vom kleinen Pony bis zum hochgewachsenen Arbeitspferd ist alles dabei. „Es geht darum, das Tier zu spüren und zu erkennen, bei welchem man sich geborgen fühlt“, erklärt Desiree Fahrner. „Pferde leben nur im Hier und Jetzt. Sie in ihrem Miteinander zu beobachten, hat eine beruhigende Wirkung, auch wir können so ankommen“, erklärt Selina Vogt. Die zuvor gemachten Yogaübungen sorgen dafür, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, eine schöne Basis für die spätere Begegnung mit den Pferden. Sanfte, heilsame Berührung, der Tellington TTouch wird erlernt und verwöhnt Mensch und Tier. Diese achtsame Berührung schenkt Vertrauen – nicht nur dem Pferd, sondern auch Selbstvertrauen, und soll sich außerdem positiv auf die Gesundheit auswirken, Schmerzen lindern und das Wohlbefinden fördern. Am Ende des Tages stehen Selina und Desiree einen Sonnengruß auf dem Pferderücken – ein beeindruckendes Bild. Diese Übung ist aber den Experten vorbehalten...

Achtsamkeits-Retreat

Ein solcher Tag kann Bestandteil eines Meaning Erlebnispaketes sein – eine vierstündige SUP-Tour auf dem Altrhein ein weiterer Baustein. „Vom 23. bis 26. September 2022 haben wir genau ein solches Achtsamkeits-Retreat geplant“, sagt Meaning Concierge Ilka Müller. „Ergänzt natürlich durch die weiteren Meaning Bausteine im Hotel Ritter Durbach.“ Denn um ein Meaning Erlebnis komplett zu machen, benötigt man außergewöhnliche Begegnungen mit der eigenen Seele, dazu kulinarische Highlights wie [maki:dan] und wer mag, kann mit Sauna und Massage sein Erlebnis komplettieren. Schließlich tritt The Meaning Hotel an, um seine Gäste allumfassend und nachhaltig glücklich zu machen!



Essen für Körper und Seele

GUTES ESSEN IST GEKOCHTES GLÜCK.
WOHLTUEND IN JEDER HINSICHT. KOSTPROBEN
DAVON SERVIERT KÜCHENCHEF
ANDRÉ TIENELT NICHT NUR IM RESTAURANT

Freude am Leben kann man wortwörtlich löffeln. Oder auch mit der Gabel auf die Hörner nehmen, mit Händen greifen oder einfach schlürfen. „Das stimmt wirklich“, sagt Küchenchef André Tienelt vom The Meaning Hotel Ritter Durbach und lächelt: „Wer gut isst und trinkt, dem geht es auch gut. Nur darf man Qualität eben nicht mit Quantität verwechseln!“

Mit Liebe kochen und Freude schenken

Im Meaning Konzept vom Ritter Durbach spielt Kulinarik eine große Rolle. Ganz ähnlich wie in der ayurvedischen Lehre, die ohne die Ernährungslehre auch undenkbar ist. Im The Meaning Hotel fängt das mit dem in Handarbeit hergestellten Brottrunk Kwass an, umfasst eine besondere Form des Coachings, nämlich Kochkurse, und endet mit dem preisgekrönten kulinarischen [maki:'dan] Erlebnis.



KWASS – DER BROTRUNK.

... wird aus nicht verkonsumiertem Bio-Roggenbrot gemacht, dass bei [maki:'dan] gereicht wird. Küchenchef André Tienelt (li.) schwört auf den Powerdrink aus Osteuropa, der heilende Wirkung auf Stoffwechsel und Darmflora hat

Ob jemand Freude am Kochen hat oder nicht – das schmeckt man! Davon ist Chefkoch André Tienelt überzeugt: „Aber natürlich! Und mehr noch: Erst wenn etwas mit Liebe zubereitet wurde, kann man beim Essen auch wirklich etwas empfinden. Es geht doch längst nicht mehr darum, Sättigungsgefühle zu befriedigen. Vielmehr esse ich doch so bewusst wie möglich, weil ich Freude und Genuss empfinden will.“

Was er damit meint, zeigt André Tienelt Abend für Abend mit seinem außergewöhnlichen [maki:'dan] Konzept. Hier gibt es viele kleine Köstlichkeiten, ohne Menüfolge, dafür aber mit bisher unbekanntem Geschmackserlebnissen. Gutes Essen – das ist Beschäftigung mit sich selbst. Sich auf das Wesentliche besinnen auf die wahrlich schmackhafteste Art. Ein Besuch bei [maki:'dan] ist deshalb auch Teil des The Meaning Hotel Aufenthaltes.

Der Powerdrink aus dem Osten

Auf der Suche nach einem Getränk, dass das The Meaning Hotel Konzept abrundet, ist Tienelt auf den Brottrunk Kwass gestoßen und hat sich daran gemacht, ihn nicht nur selber herzustellen, sondern auch weiterzuentwickeln: „Kwass ist im Grunde nichts Neues, ganz im Gegenteil“, sagt der Spitzenkoch. „In Osteuropa liebt man ihn seit Jahrhunderten und schwört drauf. Denn Kwass ist gesundheitsfördernd, bringt den Stoffwechsel in Gang, stärkt die Darmflora und sogar antibakterielle Wirkung wird ihm nachgesagt.“ Der Brottrunk ist eine Art Urform der heutigen Power-Shots.

„Wir stellen den Gesundheitsdrink aus unserem nicht verkonsumierten Bio-Roggenbrot her, das wir mit Bierhefe ansetzen und fermentieren lassen“, sagt Tienelt. Klingt ein bisschen nach Kombucha, hat aber geschmacklich viel mehr Kraft. Das liegt einerseits am Aroma der eingesetzten Hefen, andererseits aber auch am guten Bio-Roggenbrot aus Sauerteig, mit dem André und seine Kollegen den Brottrunk alle paar Tage frisch ansetzen.

„Ich mag Kwass“, sagt der Spitzenkoch und zapft sich ein Gläschen. „Denn es ist nicht nur sehr gesund, sondern auch ein toller Weg, mit Ressourcen nachhaltig umzugehen.“ Der Trunk prickelt sanft auf der Zunge, schmeckt leicht erdig und wer mag, würzt nach Geschmack mit dazu reichem Ingwer, Honig und Zitrone.

Außergewöhnliche Kochkurse

André Tienelt ist für ein weiteres, außergewöhnliches Meaning Erlebnis verantwortlich: „Gemeinsam mit einem Partner bieten wir seit Jahresanfang besondere Kochkurse an“, erzählt er. „Das Entscheidende dabei: gute Zutaten. Es geht nicht um Luxus, sondern beispielsweise um tolles Gemüse in Bio-Qualität vom Landwirt aus dem Nachbarort, um frische Kräuter oder ein Roggenbrot, für dessen Sauerteig-Reifung man sich wirklich genug Zeit genommen hat.“ Die Kurse gibt es für Fortgeschrittene oder Anfänger. Was immer gleich ist: Wir verraten, wie man sich und andere glücklich macht. Denn Kochen lernen – das ist nichts anderes als Genießen lernen!“ *m*



Ritter Genuss

MIT LIEBE GEKOCHT.

Im The Meaning Hotel Ritter Durbach hat gutes Essen eine lange Tradition. Küchenchef André Tienelt aber reicht das nicht: Ihm geht es darum, Menschen wahren Genuss zu vermitteln und auf dem Weg zu einem gesünderen Leben zu helfen



[maki:'dan] legere Gourmetküche





„The meaning of life
is to give life a meaning.“

Viktor E. Frankl

a meaningful experience
