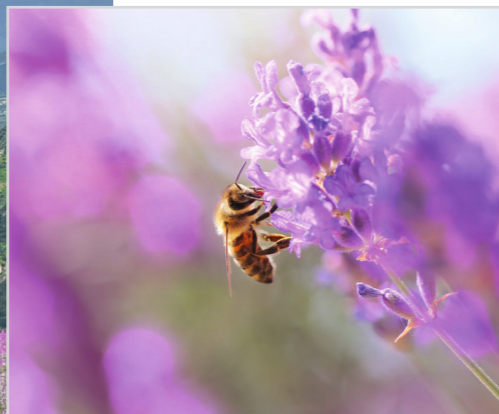


Die Botschaft des Lavendels

Wo an 300 Tagen im Jahr die Sonne scheint, kann auch die Seele heilen. In den Bergen der französischen Provence zog eine neue Leichtigkeit ins Herz unserer Autorin ein

REDAKTION: BETTINA KAEVER

MARKENZEICHEN
der Provence ist natürlich der Lavendel, der sich hier rund um die Abtei Sénanque im Nordwesten der Region schmiegt.



UNSERE AUTORIN
fand inmitten von
duftendem Lavendel
zu neuer Kraft

*Ruhe finden,
die Zeit
vergessen,
den Moment
spüren*

Absolute Stille. Bunte Falter, die der Fantasie eines Kindes entsprungen sein könnten, landen auf duftendem Thymian, Oregano und Rosmarin. Eigentlich wollte ich meinen Koffer auspacken, aber ich kann meinen Blick nicht abwenden von der Bergkette gegenüber, die sich den Wolken und dem Blau des Himmels entgegenreckt. Dann setzt das Zirpen der Grillen ein. Ich atme tief durch. Frieden.

Diese Reise in die Provence ist nicht nur eine Auszeit für mich, sondern auch ein Wiedersehen mit meiner guten Freundin Simone. Sie bietet diese Ferienwoche an, die so viel mehr verspricht als ein normaler Urlaub es könnte. Ich freue mich auf die Meditationen und medialen Impulse, auf achtsames Sein, auf Yoga, für das Simone extra eine Yogalehrerin mitgebracht hat, und auf leckeres ayurvedisches Essen. Ich habe Aufmunterung nötig, finde ich. Vor einiger Zeit ist meine Mutter gestorben und ich habe mein Elternhaus verkauft. Aber für diese Woche habe ich mir ein Motto vorgenommen, mit dem ich wieder Freude in mein Leben holen möchte: die neue Leichtig-

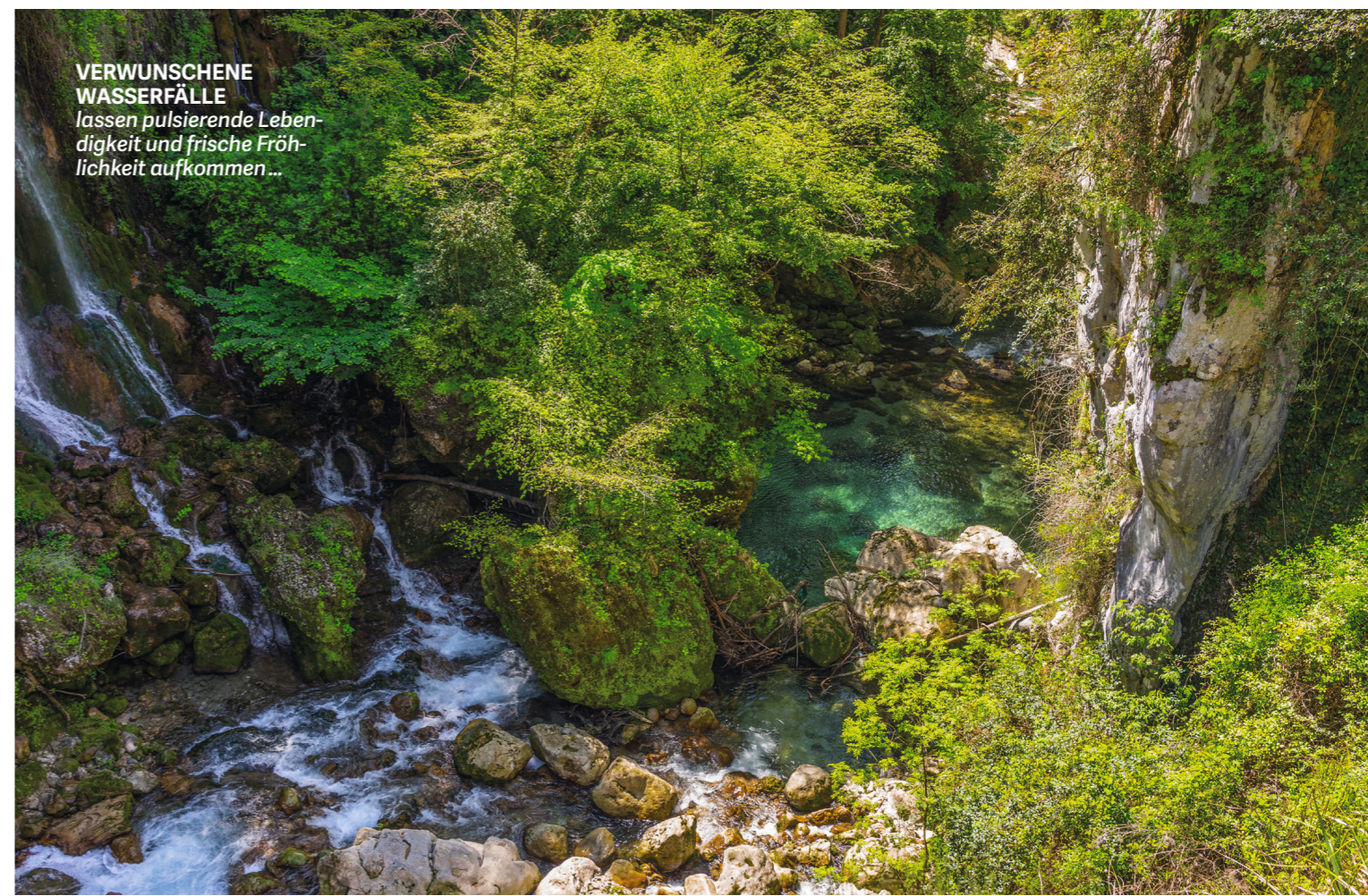
keit. Ob es mir gelingen wird, dass diese nicht nur in meinem Kopf, sondern auch in meinem Herzen ankommt? Simone ist Schweizerin. Das heißt: Für das Retreat haben sich fast nur Schweizerinnen angemeldet – außer mir ist nur noch Ulla aus Lübeck Deutsche. Alle zusammen sind wir in Bern in einen Kleinbus geklettert, Fahrer Siggli hat uns mit einer ansteckenden Grundentspanntheit nach Frankreich kutschiert. Zum Glück sprechen alle gern mit uns Hochdeutsch – Siggli ist ohnehin Belgier, aber er versteht das Schwyzerdütsche im Gegensatz zu Ulla und mir mühelos.

**Ein besonderer Ort
inmitten von Bergen**

Wundervoll einsam ist es am L'Adret de Cornillac. L'Adret bedeutet Südhang, Cornillac ist das romantische Dörfchen weiter unten im Tal. Claire und Frank Höfer, die Besitzer des Anwesens, haben den alten provenzalischen Bauernhof – damals eine Ruine – 1982 gekauft, liebevoll saniert und um Ferienhäuser erweitert, zu denen man über einen steilen Pfad gelangt. Ich wohne mit Ulla im →



MALERISCHE DÖRFER
prägen den Landstrich –
wie hier Simiane-la-
Rotonde, das auf einem
Felsvorsprung thront.



**VERWUNSCHENE
WASSERFÄLLE**
lassen pulsierende Leben-
digkeit und frische Fröh-
lichkeit aufkommen...

FOTOS: ISTOCK / GREGORY_DUBUS / MICHELEVACCIANO, ADOBESTOCK / ECSTKZZ, PRIVAT



DER BAUERNHOF wurde mit Herzblut saniert, die Zimmer sind urig eingerichtet. Separat gibt es einen Yogaraum.



ACHTSAMKEITS-DUO
Lebenscoach Simone Balmer (links) und Yogalehrerin Susi Landmesser



„Kirschenhaus“. Wir hatten vorher telefoniert und mögen uns trotz unseres Altersunterschieds sofort. „Alte Seelen, die sich wiedertrafen“, wird Siggis am Ende der Woche sagen.

Yoga und Ayurveda für neue Energie

Unsere Tage starten mit Yoga im hellen Meditationsraum. Bodentiefe Fenster lassen das Gefühl aufkommen, mitten in der Natur zu sein. Yogalehrerin Susi Landmesser führt uns durch einen sanften Flow. Mein Highlight: Bei der Tiefenentspannung geht sie von Matte zu Matte, berührt uns erst mit leichtem Druck an den Schultern, bewegt dann sanft den Nacken, um letzte Spannungen zu lösen, und streicht zuletzt die Augenbrauen zur Schläfe hin aus. Ein Verwöhnprogramm pur ist außerdem das Essen: Susi ist auch ayurvedische Köchin und bereitet mit Siggis Unterstützung himmlische Mahlzeiten zu. Eine kleine Auswahl: Auberginen-Involntini gefüllt mit Cashew-Frischkäse, gebratene Butternut-Kürbisscheiben mit Gomasio, grünes Curry, Bananen-Dattel-Muffins... Zum Frühstück gibt es neben selbst gemachter Marmelade, Lavendelhonig und Eiern auch immer Siggis Spezial-Porridge, wahlweise auch feines Müsli, wobei: Auf Schweizerisch ist „Müsli“ das Mäuschen, lernen Ulla und ich, unser Körner-Müsli wäre demnach das schweizerische „Müesli“. Gekocht wird übrigens zu Mantra-Musik!

Das violette Blütenmeer in Stille genießen

Aber wo ist der Lavendel? Hier auf dem Grundstück wächst er natürlich auch zwischen den berühmten Kräutern der Provence, aber wir alle wollen am liebsten die großen Felder sehen. Da es das Feld in Laufweite nicht mehr gibt, macht Simone über ihre guten Kontakte ein anderes ausfindig. Gut, dass wir den Kleinbus und Siggis haben, der alle Serpentinafen dorthin gelassen meistert. Als wir uns auf der letzten Strecke dem Lavendel zu Fuß nähern, hört man ihn,



Die Heilkraft des Lavendels

Warum wir die lila Blüten so lieben

Klare Antwort: Weil Lavendel wunderschön aussieht und duftet – und weil wir intuitiv spüren, welche beruhigende Wirkung er auf uns hat. Die entspannende und angstlösende Heilkraft seines ätherischen Öls wurde in mehreren Studien belegt. Speziell entwickeltes Arzneilavendelöl wie Silexan (z. B. in „Lasea“, Apotheke) kann innere Unruhe lindern, kreisende Gedanken bremsen und so auch den Schlaf verbessern.

bevor man ihn sieht: Unzählige Bienen summen auf den Blüten, die sich am Hang wie ein violettes Meer vor uns ausbreiten. Wir müssen uns nicht absprechen, um zu wissen: Das genießen wir jetzt schweigend, in Stille. Und so wird das, was in anderen Reisegruppen vermutlich mit viel Geschnatter „abgehakt“ wird, für uns zu einer inneren Einkehr – genau dafür liebe ich solche Retreats! Jede geht für sich durch die Reihen, fasst vorsichtig Lavendelblüten an, atmet den würzig-süßen Duft der ätherischen Öle ein. Irgendwann setzen wir uns mitten ins summende Feld und Simone leitet uns in eine Meditation. „Was will der Lavendel dir sagen“, fragt sie. Meine Antwort braucht eine Weile, dann kommt sie aber recht deutlich: „Sorge dich nicht und hab keine Angst. Alles ist gut.“ Das ist meine Lavendel-Botschaft – und ich finde sie hier, inmitten des entspannenden Dufts, mehr als passend. An einem anderen Tag wandern wir durch wilde Natur an einem Bach entlang zu versteckt gelegenen Fels-Bassins, die terrassenartig das Wasser von den Bergen über kleine Wasserfälle nach unten leiten. Auch dort werden wir eingeladen, uns mit der Natur und allen Wesen in ihr, ob sichtbar oder unsichtbar, zu verbinden. →



AM SÜDHANG oberhalb des Dorfes Cornillac liegt das Anwesen von Claire und Frank.

FOTOS: ISTOCK / ANASTASILA CHEKHONADSKAJA, PRIVAT

ist, darf eine persönliche Engelbotschaft in dieser Woche nicht fehlen. Wir machen es uns im Yogaraum gemütlich, kommen zur Ruhe. Dann geht Simone der Reihe nach zu jeder Einzelnen von uns, legt uns die Hand auf die Schulter, schließt die Augen. Sie nimmt sich einen Augenblick und übermittelt dann, was der Schutzengel uns zu sagen hat. Bei den anderen geht es um Themen wie Grenzen zu definieren, Raum einnehmen zu dürfen, beschwingt nach vorne laufen zu können. Meine Engelbotschaft lautet: „Du hast Großartiges geleistet und damit zur Heilung deiner Ahnen beigetragen. Nun ist eine Zeit der Erholung gekommen, und das, was du im Außen geschaffen hast, darf nun auch in dir heilen.“ Mir schießen die Tränen in die Augen... Auch eine Botschaft für meinen Job hat mein Engel für mich: Das Schreiben sei meine Berufung,

übermittelt Simone. Vielleicht könnte ich diese Fähigkeit ja auch lehren? Eine Idee, die ganz neu für mich ist! Ich fühle mich von meiner Engelbotschaft ein wenig aufgewühlt und tanke danach Kraft unter einem Walnussbaum. Fünf, sechs, nein sieben Schmetterlinge tanzen um mich herum. Mein Herz geht auf, und ich fühle mich reich beschenkt von diesem „magic moment“, von dieser Reise und den lieben Menschen um mich herum, jede und jeder für sich ein Licht. Langsam kommt es bei mir an: Man muss nicht immer in der Vergangenheit herumstochern. Das Leben ist es wert, mit Freude gelebt zu werden. Wie lange mich dieses Gefühl in meinem Alltag tragen wird, kann ich jetzt noch nicht wissen. Aber ich weiß, dass ich zumindest einen kleinen Schritt in Richtung Leichtigkeit getan habe.



Entspannen & neue Kraft tanken

Eine grandiose Landschaft und **herzliche Menschen** sind das Rezept für diese Auszeit

Die Landschaft: Die Alpes-de-Haute-Provence bilden den stillen, alpinen Norden der Provence. Lavendelfelder, kleine Bergdörfer und 300 Sonnentage im Jahr prägen diese ursprüngliche und dünn besiedelte Region.

Das Retreat: Simone Balmer, Human-Design-Expertin, Autorin und medialer Lebenscoach, bietet in dieser Ferienwoche einen feinen Mix aus Naturerleben, Entspannung, Meditationen und medialen Impulsen an (www.simone-balmer.ch). Unterstützt wird sie dabei von Yoga-lehrerin Susi Landmesser. Die meisten Teilnehmenden sind Schweizer, man spricht aber auch Hochdeutsch.

Die Unterkunft: Das Anwesen L'Adret de Cornillac liegt mitten in den Bergen. Herz der Unterkunft von Claire und Frank Höfer ist ein alter Hof, darum gruppieren sich Ferienhäuschen (www.adret-provence.com).

Ich nehme sehr viel Lebendigkeit und Fröhlichkeit an diesem Ort wahr, die sich wie Balsam auf meine Seele legen. Wer möchte, kann in dem eiskalten, klaren Wasser ein Bad nehmen...

Achtsamkeit und ein bisschen Sight-Seeing

Beim Abendessen sitzen wir am großen Holztisch unter der Linde und genießen „à Schlückchli Rotwieli“, ein Schlückchen Rotwein. Bei aller Achtsamkeit darf nämlich auch herzlich gelacht werden! Und ein bisschen Sight-Seeing gibt es auch, zum Beispiel als wir den Markt in Nyons besuchen. Oliven, Lavendelhonig, Gemüse, Backwaren aus lokaler Produktion, aber auch Schmuck und Kleidung – nach der Einsamkeit an unserem Südhang sind wir ein bisschen überwältigt von den farbenfrohen Eindrücken.

Eine persönliche Engelbotschaft

Neben dem Yoga gibt es von Simone jeden Tag Meditationen und Impulse. Und da sie nicht nur als Human-Design-Expertin und Business-Mentorin, sondern auch als medialer Lebenscoach bekannt

Die ganze Vielfalt von Urlaub erleben

Inspiration · Tipps · Angebote
Das Magazin der ADAC Reisebüros

Alle zwei Monate erscheint das kostenlose Magazin ADAC Urlaub. Freuen Sie sich auf spannende Reportagen zu traumhaften Urlaubszielen, inspirierende Fotos und attraktive Angebote. Tipps und Trends, gesammelt von erfahrenen Reiseexperten bereiten optimal auf den nächsten Urlaub vor.



adacreisen.de/magazin



Jetzt 6 Ausgaben pro Jahr kostenlos bestellen.

ADAC