



Ein Erfahrungsbericht! Was ist das, was uns trotz Herausforderungen gesund macht und hält?

Im Herbst 2021 begann eine wunderbare Reise! Ich war auf der Suche nach einem geeigneten Objekt für einen Workshop. Es sollte was Uriges sein, auf Selbstversorgungsbasis, ruhige Alleinlage und eingebettet in eine Naturlandschaft.

Ich bat mein Netzwerk um Hilfe und kurz darauf erzählte mir ein Freund (Danke Thomas) von der Alpinhütte auf der Postalm und sendete mir einen Link.

Es war Liebe auf den ersten Blick!



Der Workshop kam in dieser Form nicht zustande, doch mir war klar, diese Hütte, dieser Ort hat mich gefunden und es lag an mir aus dieser Gelegenheit was zu machen. Ich sah mich schon mit Freunden auf der Terrasse sitzen! Die Idee zu **einfach-dankbar-leben auf der Alm** war geboren.

Ich lud Freude ein, mit mir im Sommer 2022 eine Woche auf der Postalm zu verbringen. Kein Programm, kein Workshop, einfach nur das Leben, die Natur und die Gemeinschaft in Dankbarkeit zu genießen.

Und es war noch wundervoller als ich es mir ausgedacht hatte!

Das Prädikat Wundervoll beschreibt diese Hüttenwoche, die heuer zum vierten Mal stattgefunden hat, tatsächlich am besten. Ich bin so dankbar für alle Begegnungen, die ich hier erleben durfte, die mich gestärkt, zu Tränen gerührt, mich inspiriert, ermutigt und getröstet haben.

Wundervoll vor allem, weil ich hier eine Ahnung und einen praktischen Bezug bekomme, was Liebe im Sinne eines „**gelebten Ja der Zugehörigkeit**“ bedeutet, wie sich die Lebensfreude und die Liebe zum Leben durch „**einfach dankbar leben**“ entfaltet und wie einfach Alles, der ganze Tag, das ganze Tun und Sein **Sinn macht!**

Jetzt, gestärkt durch diese Erfahrungen, kann ich voll Gewissheit sagen:

**Ja, die Welt ist nicht heil, aber heilbar. Und JA, die drei Thesen des Vereins
VERBUNDENHEIT-DANKBARKEIT-SINN wirken!**



Und wie lebe ich die restlichen 51 Wochen im Jahr? Es kann doch nicht sein, dass ich wieder 51 Wochen warten muss, um ähnliches zu erleben! Somit ist klar, ich werde nächstes Jahr nicht eine, sondern vier Wochen auf einer Hütte sein und vielleicht bald mal einen ganzen Sommer.

Und nichts würde mich mehr freuen, als wenn du mit dabei bist.

Ein paar Tage, eine Woche oder gar die ganze Zeit!

Halte dir schon mal den Juni 2026 frei! Details folgen bald. Aber, die Postalm ist nicht der einzige Ort, an dem solch tiefgehende Begegnungen möglich sind. Klar bin ich im Alltag von vielen Ablenkungen und Verlockungen umgeben, jedoch ist jeder Tag und jeder Ort voller Wunder. Die Frage ist nur:

Sehe ich die Wunder, die sich direkt vor meinen Augen abspielen und nutze ich die Gelegenheiten?

Was von dem was auf der Hütte so wohltuend ist, können wir jederzeit und allorts umsetzen?

- **Walk&Talk** – ausgiebige Spaziergänge oder Wanderungen in der Natur, du brauchst einen Zuhörer oder einen Buddy für tiefgehende Dialoge.
- **Ein Spiraldialog** im vertrauten Kreis wie wir ihn auf der Hütte lieben gelernt haben.

Wenn es dazu Interesse gibt, bitte einfach melden.

Wir wünschen einen wundervollen Sommer!

SALUTOGEN e.V.

Gerhard Peham

Verein zur Erforschung und Förderung gesundmachender Kreisläufe
A-4070 Hinzenbach | Wackersbach 37 | +43 7272 75940 | ZVR-Zahl 1053270515

Du erhältst diese E-Mail, weil Du Dich zum Newsletter angemeldet hast und/oder Teilnehmer*in an einer unserer Veranstaltungen warst. Wenn Du keine weiteren Nachrichten erhalten möchtest, antworte auf diese Mail und Teile uns das einfach mit.