





## Heiglfreizeit in Otterndorf 24.-29.5.2023

Schön war´s! Schön, erholsam, entspannend und wie immer hätte es länger sein können, unsere Tage in Otterndorf an der Elbe – fast an der Nordsee.

Wir waren diesmal zu zehnt: Teilnehmer:innen aus Otterndorf und allen Regionen Niedersachsens.



**Morgens um 9 Uhr und abends um 17 Uhr kamen wir pünktlich zum Training zusammen. Aus dem letzten Jahr kannten wir nun einen Platz, an dem wir ungestört waren und der Wind uns nur wenig anhaben konnte: schön versteckt zwischen Hecken und Büschen.**





**Wir haben uns die frische Brise um die Nase wehen lassen, Wasser und Watt genossen, gemeinsame und getrennte Ausflüge unternommen und neben den zahlreichen Heilstunden war das Grillen bei Jutta und ihrem Mann, im Garten direkt an der leise dahinfließenden Medem, wohl eines der ganz besonderen Highlights.**

**Ein besonderes Schmankerl war das Experimentieren mit Klangschalen: zum Hören, Spüren und Entspannen**





**Auf Torte und Kaffee im Hofcafé mussten wir in diesem Jahr leider verzichten, das Café war zu Pfingsten geschlossen. Aber wir fanden dann doch noch ein sonniges Plätzchen auf der Terrasse der „Zaubernuss“ .... Und natürlich auch immer wieder Fisch, Fisch, Fisch...**









**Diese wunderschöne Woche wird wohl noch eine Weile nachklingen – ich freue mich schon jetzt auf die nächste „Otterndorffreizeit“ im kommenden Jahr zu Himmelfahrt.**