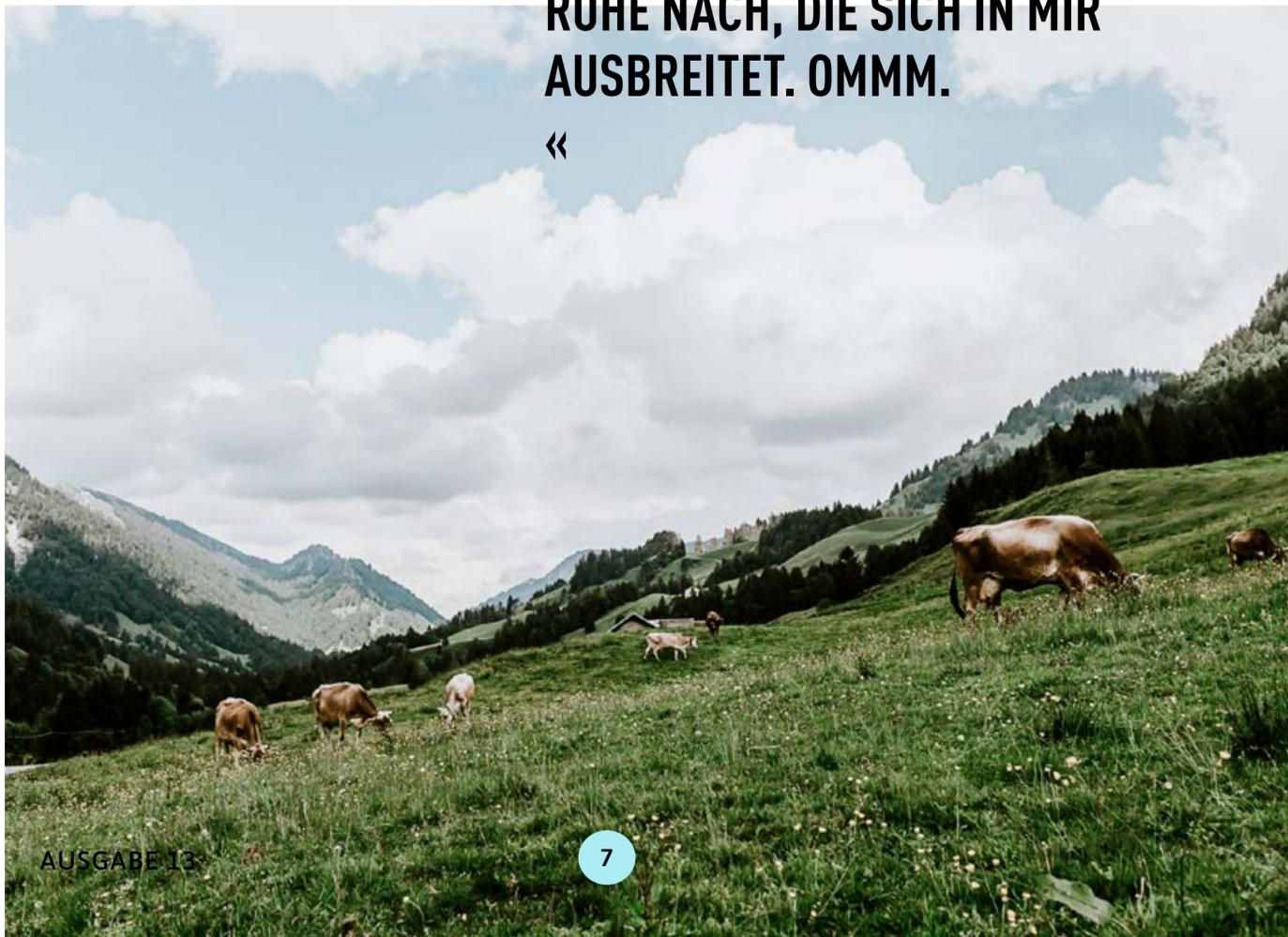




»
**VERSUCHE DEN MOMENT
 FESTZUHALTEN UND SPÜRE DER
 RUHE NACH, DIE SICH IN MIR
 AUSBREITET. OMMM.**

«



Vier Stunden später bin ich so tiefe-
 nentspannt wie nur selten. Frischer
 Sauerstoff strömt durch meinen
 Körper, meine Zellen haben reich-
 lich Energie getankt. Das Lecknertal
 wird auch Buttertal genannt, weil
 dort so milchfette Gräser wachsen.
 Während ich mich Tritt für Tritt mit
 dem Mountainbike die Steigung
 hochgearbeitet habe, passierte ich
 glücklich grasende Kühe. Bimmel-
 bimmel. Tiere auf Urlaub. Was für
 eine Kulisse. Für einen kurzen Ein-
 kehrschwung im Alpengasthof Höf-
 le reichte die Zeit, dann ging's tal-
 wärts zurück. Jetzt pfeift mir der
 Fahrtwind um die Ohren. Herrlich!
 Ein kleiner Endorphinrausch, bes-
 ser als jede Schokotorte. Ich atme

tief ein. Und aus. Versuche den Mo-
 ment festzuhalten und spüre der
 Ruhe nach, die sich in mir ausbrei-
 tet. Ommm.

Am Abend genieße ich ein feines
 Menü im Sonntagsgasthaus **Adler**
 → in Grossdorf. Wirtin Irma Renner
 ist nicht nur eine überaus charman-
 te Gastgeberin, sondern auch eine
 gewitzte Geschäftsfrau: Im Adler
 kocht jeden Sonntag ein anderer
 Gastkoch, oft auf sehr hohem Ni-

*Ein 3-Gänge-Menü im
 Sonntagshaus Adler sie-
 ht so oder ähnlich aus.
 Gekocht wird hier stets
 auf hohem Niveau.*

