

Kochkurs: Feines aus dem Garten!

26. – 29. August 2010



Es ist Spätsommer und der Garten in voller Reife. In diesem Kochkurs nehmen wir dankbar, was der Garten offeriert und zaubern daraus einfach(e,) feine vegetarische Speisen. Zusätzlich werden wir auch herrliches dunkles Brot und Zopf backen. Dabei konzentrieren wir uns auf die sinnlichen Erfahrungen und üben uns in Achtsamkeit und Intuition. Das Kochen wird so eine lebendige spirituelle Übung im Alltag.

Umrahmt werden die Tage von gemeinsamen Meditationen. Im Kurs soll soweit möglich die Stille gewahrt werden.

Beginn	Donnerstag, 18 h
Ende	Sonntag, 13 h
Kosten	Sfr. 360 (Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr)
Leitung	Andrea Steimer//Brand//6354 Vitznau + 41 79 796 54 51
Anmeldung/ Informationen	info@herzbraendli.ch

Andrea Steimer, PhD
Seit jeher 'Gwunder' (Neugier) für
menschlichen Geist
Doktorat/Postdoktorat in Biologie,
vertiefte Auseinandersetzung mit
Buddhismus, Psychoanalyse
3 Jahre Köchin am Felsentor
Initiantin HerzBrändli

HerzBrändli
www.herzbraendli.ch