

HerzBrändli Kochkurs

01. – 04. März 2012



Wenn wir uns auf das konzentrieren, was wir gerade tun, wird das Kochen zu einer lebendigen, spirituellen Übung im Alltag.

In diesem Kurs zaubern wir aus Wintergemüse – Rübli, Kohl, Sellerie, Lauch und mehr – pffiffige vegetarische Speisen. Auch herzhaftes Brot und einen feinen Butter-Zopf werden wir zubereiten. Wir achten dabei auf unsere sinnlichen Erfahrungen und üben uns in Intuition und Achtsamkeit.

Die Tage werden von gemeinsamen Meditationen umrahmt, und die Stille soll soweit möglich gewahrt werden.

Beginn Donnerstag, 1. März 2012, 18 h
Ende Sonntag, 4. März 2012, 14 h
Kosten Unterkunft und Verpflegung: CHF 270
 Kursgeld: selbst bestimmt (mehr Info)
Leitung Andrea Steimer//Brand 1//6354 Vitznau
 + 41 79 796 54 51
Anmeldung/ info@herzbraendli.ch
Informationen

Andrea Steimer, PhD
Ehem. Köchin am Felsentor
Initiatin HerzBrändli
detaillierte Informationen:
www.herzbraendli.ch



HerzBrändli
www.herzbraendli.ch