

Achtsames Kochen

18. – 21. August 2011



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 Gemüse aus dem Garten – Fenchel, Rüebli, Krautstiel, Sellerie, Broccoli, Bohnen und mehr – pfiifige vegetarische Speisen. Auch herzhaftes Brot und 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, 18. August, 18 h
Ende Sonntag, 21. August, 14 h
Kosten Sfr. 360
(Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr)
Leitung Andrea Steimer//Brand//6354 Vitznau
+ 41 79 796 54 51
Anmeldung/ info@herzbraendli.ch
Informationen

Andrea Steimer, PhD
Initiatin HerzBrändli
detaillierte Informationen:
www.herzbraendli.ch



HerzBrändli
www.herzbraendli.ch