

Kochen: Feines aus Wintergemüse

20. – 23. Januar 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 Wintergemüse – Rübli, Kohl, Sellerie, Lauch, Pastinaken und mehr – pfiffige 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 h
Ende	Sonntag, 14 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
3 Jahre Köchin am Felsentor
Vertiefte Auseinandersetzung mit
Buddhismus, Meditation,
'The Work' (Byron Katie),
Psychoanalyse, Biologie (Doktorat),
Wissenschaftstheorie, Fotografie

HerzBrändli
www.herzbraendli.ch