

# gemeinsam kochen



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 160, 510, 560 – 563, 565 – 566, 572, 575, 580, 582, 587



Hauswirtschaftsmeisterin **Margit Hildebrandt** findet, „man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dass dies ohne hohen Aufwand variantenreich möglich ist, zeigt sie seit über 35 Jahren bei uns. | 532

Der Hauswirtschafterin und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1994 Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. | 500, 511, 547, 564, 570 – 571, 586, 591



Die koreanische Künstlerin **Joong-Hee Kim** bringt Ihnen seit 2013 die Küche ihrer Heimat näher. „Gesundheit, Freude und Dankbarkeit“ ist nicht nur ihr Lebensmotto, sondern auch das Ergebnis ihrer Kochkunst. | 541, 543, 548–549, 552

# gemeinsam kochen

„WIDME DICH DER LIEBE UND DEM  
KOCHEN MIT GANZEM HERZEN.“

Dalai Lama



Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 2010 bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | **531, 583, 588 – 589**

Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Fasten und seit 2006 bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenurse an. | **505**



**Yael Vieira** kommt aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit einigen Jahren nimmt sie uns regelmäßig mit auf ihre bunten, kulinarischen Reisen ins Unbekannte. | **164, 183, 540, 542, 544 – 546, 550 – 551, 553, 574, 584, 590**

## Regelmäßige Kochtreffs

### ➤ **Gemeinsam Spaß am Herd – Kochen mit dem Profi**

Wir laden Sie ein, gemeinsam zu kochen und kommunikativ am Herd zu sein. Das verspricht nicht nur Genuss, sondern auch viel Spaß. Sie erhalten Tipps und Kniffe für den täglichen Gebrauch sowie Anregungen für die schnelle, internationale und auch exquisite Küche.

Die Termine für die elf Kurstage:

**07.09.2023, 05.10.2023, 09.11.2023, 07.12.2023, 18.01.2024, 01.02.2024, 07.03.2024, 18.04.2024, 16.05.2024, 06.06.2024 und 04.07.2024**

<b>510</b>	Donnerstag	<b>07.09.2023</b>	11 Kurstage
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>330,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



### ➤ **Schlemmertreff für Genießende**

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Weltreise. Wir probieren aus, verändern Rezepturen und entdecken Neues. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Abende mit uns.

Die Termine für die sechs Kurstage:

**19.09.2023, 14.11.2023, 30.01.2024, 05.03.2024, 14.05.2024 und 02.07.2024**

<b>511</b>	Dienstag	<b>19.09.2023</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:30 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>180,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	