

# 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**

## Festtage



### Erntedank

Es ist wieder einmal Zeit Danke zu sagen, für all die wunderbaren Lebensmittel, die über das Jahr gewachsen sind. Gestalten wir den heutigen Abend aus einem Potpourri all dieser herbstlichen Genüsse.

<b>570</b>	Dienstag	<b>26.09.2023</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

### Vegetarisches Weihnachtsmenü

In dieser besonderen Zeit des Jahres spielt das Essen sicherlich eine große Rolle. Warum probieren Sie es nicht einmal in der vegetarischen Variante? Sie werden überrascht sein, wie kreativ, vielseitig und auch festlich die vegetarische Küche sein kann.

<b>571</b>	Dienstag	<b>28.11.2023</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>33,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

## ➤ Einfach Weihnachten!

Damit die Feier mit der Familie nicht komplett in Stress ausartet, lernen wir heute leckere Rezepte kennen, die leicht und einfach vorzubereiten sind.

<b>572</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>30.11.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>14.12.2023</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➤ Raffiniertes Weihnachtsmenü

Sie wollen Ihre Lieben zu Weihnachten mit einem besonderen Menü überraschen? Eine gezielte Lebensmittelauswahl und einfach umzusetzende Rezepte sorgen dafür, dass dies ohne großen Stress und tagelange Vorbereitungen glückt.

<b>573</b>	Mittwoch	<b>06.12.2023</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>11:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



### Wir feiern Chanukka

Chanukka, das jüdische Lichterfest, wird in erster Linie in der Familie gefeiert. Man trifft sich nach Anbruch der Dunkelheit, die Kinder bekommen Süßigkeiten und kleine Überraschungen und es wird ausgiebig gegessen. Die Spezialitäten aus der jüdischen Küche machen diesen Abend zu etwas ganz Besonderem.

<b>574</b>	Dienstag	<b>12.12.2023</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>34,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

### Die Fastenzeit geht zu Ende

Die Hälfte der Fastenzeit haben wir bereits hinter uns gebracht. Nun wollen wir an diesem Abend bereits einen Blick auf das Osterfest und dazu passende, festliche Speisefolgen werfen.

<b>575 A</b>	Freitag	<b>08.03.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
<b>B</b>	Donnerstag	<b>14.03.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

*Reden über Probleme  
lässt Probleme wachsen,  
Reden über Lösungen  
lässt Lösungen wachsen.*



**Aufblühen**  
SYSTEMISCHE BERATUNG  
UND SUPERVISION



[aufbluehen-beratung.de](http://aufbluehen-beratung.de)