



gemeinsam kochen

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

Dalai Lama

Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 160, 511, 544, 560 – 564, 571 – 572, 582, 584, 589



Die Hobbykünstlerin **Nicoleta Dusil** schreibt in ihrer Freizeit Ikonen und ist eine leidenschaftliche Köchin. Sie nimmt uns mit auf eine Reise zu unbekannten Köstlichkeiten ins geheimnisvolle Transsylvanien. | 552

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. | 531



Der Hauswirtschaftler und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1994 Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. | 500, 510, 543, 551, 570, 587



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, 547 – 548, 550, 554

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. | 530, 545, 553, 583, 585, 588



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, Fastenkurse 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. | 163, 172 – 173, 540, 542, 546, 549, 555, 575, 581, 586



Ernährungsvorträge und -kurse



Ich kann kochen!

Mit Kindern kochen, frische Lebensmittel entdecken und sie für eine vielseitige Ernährung begeistern: Wie das geht, erfahren Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sowie andere Fachkräfte bei „Ich kann kochen!“. In den kostenfreien Fortbildungen lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des pädagogischen Kochens für die praktische Umsetzung in Kita, Grundschule, Hort und Co.

Ziel der bundesweiten Ernährungsinitiative ist es, dass Kinder mit Spaß Küchenkompetenz und Ernährungswissen erlangen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu ernähren.

A	Freitag	06.11.2024	1 Kurstag
B	Freitag	26.03.2025	1 Kurstag
C	Freitag	11.06.2025	1 Kurstag
	Gebühr	kostenfrei	

- !** In Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER.
- !** Informationen und Anmeldung unter www.ichkannkochen.de

Gesunde Ernährung im Alter

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“ (Prof. Ursula Lehr). Jeden Tag kann man nutzen, um durch gutes Essen die Fitness zu erhalten. Was ist aber im fortgeschrittenen Alter besonders wichtig, um dem Kraftverlust vorzubeugen und die Muskelmasse zu erhalten? Auf diese Fragen wird im Vortrag mit anschließendem Gespräch eingegangen.

500	Donnerstag	13.03.2025	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 12:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Anja Later	

- !** In Kooperation mit dem Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel, Telefon 0561 787-5071

Fasten

Fastenwoche nach Dr. Buchinger

Fasten ist mehr als nur ein Nahrungsverzicht. Man gibt dem Körper die Möglichkeit, auf seine natürlichen Ressourcen zurückzugreifen, die Selbstheilungskräfte anzuregen und sich von unnötigem Ballast zu befreien. So lernen wir wieder besser mit Stress umzugehen. Fasten ist ein Mittel, um innezuhalten, mit sich in Kontakt zu kommen und eigene Kräfte wiederzuentdecken. Neue Energie und Schwung wirken lange über die Fastenzeit hinaus.

Die Fastenwoche beinhaltet Meditation, Körpererfahrung, Bewegung, Informationen über Fasten, Stress, Achtsamkeit und Ernährung. Vieles davon können Sie in den Alltag übernehmen. Die Buchinger-Methode beinhaltet folgende Verpflegung: Kräutertee, Wasser, Obst- und Gemüsesaft, Gemüsebrühe. Bewegung unterstützt das Fasten und erleichtert den Umstieg auf den Fastenstoffwechsel. Deshalb beginnen wir mit zwei Wanderungen.

Die Termine für die sieben Kurstage:

Freitag, 14.03.2025 von 17:00 bis 19:00 Uhr, Samstag, 15.03. und Sonntag, 16.03.2025 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie Montag, 17.03. bis Freitag, 21.03.2025 (ausgenommen Donnerstag, 20.03.2025) jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr

Weitere Informationen über den Ablauf erhalten Sie bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0561 828239 oder in unserem Büro.

505	Freitag	14.03.2025	7 Kurstage (täglich)
	Dauer	17:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	85,00 Euro	
	Leitung	Beate Patzig	

- !** Bitte beachten Sie: Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 10.02.2025** erfolgen!
- !** Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.

