HIGHLIGHTS

Klangschalen-Meditation:
Reise durch den Körper zu den Organen
Patricia Junker

In diesem 8-teiligen Kurs begeben wir uns auf eine Reise durch unseren Körper. Klangschalen unterstützen uns dabei durch ihre Schwingungen und Klänge. Wir lassen den Alltag hinter uns und kommen zur Ruhe. Blockaden können sich lösen.
Gönnen Sie sich eine wöchentliche Auszeit vom Alltagsstress, schenken Sie Ihrem Körper mehr Achtsamkeit und lauschen Sie mal nach innen

301091
Mi, ab 18.10., 17:45 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 13 UE

© Microgen | AdobeStock

Langhurst, Grundschule, Kastanienallee 2, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
8 – 10 Teilnehmende: 63 Euro

© Compagnero Silvana | AdobeStock

Kochen und backen mit Kastanien
Gudrun Kümmerlin

Zaubern Sie ganz entspannt ein 6-Gänge-Menü und überraschen Sie Ihre Gäste mit Variationen aus Kastanien. Wir kochen und backen ein Menü, Gerichte mit und ohne Fleisch.

Lebensmittelkosten: 12 – 15 € (in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

305503
Mi, 18.10., 17:45 – 21:45 Uhr,
1 Termin, 5 UE

Schutterwald, Mörburgschule, Im Kirchfeld, Parkplatz Mörburghalle, Eingang Ost, Küche
8 – 12 Teilnehmende: 32 Euro

Pasta, Ravioli & Co –
Nudelvergnügen selbstgemacht
Franz Geiler

Vor dem Nudelvergnügen starten wir mit einem Apéro und Fingerfood. Aus verschiedenen Teigen entstehen Ravioli mit unterschiedlichen Füllungen, zu Tagliatelle, Spaghetti & Co kreieren wir typische Saucen. Ein Gläschen Wein rundet den Kurs ab.

Material-/Lebensmittelkosten: ca. 10 €
(in bar bei der Kursleitung zu entrichten)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Behälter.

305105
Di, 24.10., 18:00 – 22:00 Uhr, 1 Termin, 5 UE
Schutterwald, Mörburgschule, Im Kirchfeld, Parkplatz Mörburghalle, Eingang Ost, Küche
8 – 10 Teilnehmende: 32 Euro

© M.studio | AdobeStock