

KURHAUS BAD MÜHLACKEN

VERANSTALTUNGEN 2018

Vorträge & Workshops

KNEIPP
TRADITION
Medizin verbindet
mit Natur

TEM
Traditionelle
Europäische Medizin



KRÄUTER-WERKSTATT



SCHATZKAMMER DES ALTEN WISSENS



KOCHSTUDIO



SPIRITUALITÄT





KRÄUTER-WERKSTATT



*Die Natur ist die
beste Apotheke.*

Sebastian Kneipp,
1821-1897



SCHATZKAMMER DES ALTEN WISSENS



*Glücklich der Mensch,
der bemüht, das Notwen-
dige, Nützliche und
Heilsame sich mehr
und mehr anzueignen.*

Sebastian Kneipp



KOCHSTUDIO FÜR HEILSAME NAHRUNG



*Eure Nahrung
soll Euer Heilmittel sein.
Eure Heilmittel sollen
Eure Nahrung sein.*

Hippokrates,
400 v. Chr.



SPIRITUALITÄT



*So ist die Seele
der innere Halt
und die Trägerin
des Leibes.*

Hildegard von Bingen,
1098-1179



“KOCHSTUDIO FÜR HEILSAME NAHRUNG”

Bereits in der Antike wussten die Ärzte von der Heilkraft der Nahrung und arbeiteten vornehmlich mit ihr. Die alte Volksweisheit „Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“ ist nach wie vor therapeutisches Fundament zum Erhalt und zur Wiedergewinnung von Gesundheit.

Ablauf:

Das Schaukochen beginnt mit einer kurzen Menübesprechung. Anschließend werden die Speisen von einem Profi in Ihrem Beisein zubereitet. Natürlich dürfen Sie Kostproben genießen. Eine Rezeptmappe wird bereitgestellt! Dauer: 18.30 - 20.30 Uhr.

Anmeldung:

Der Platz im Kochstudio ist begrenzt. Daher bitten wir um frühzeitige Anmeldung, mindestens 3 Tage vor dem Termin (Tel.: 07233/7215).

Ab 8 Personen arrangieren wir gerne ein individuelles Schaukochen zu einem Sondertermin mit Wunschthema.

MI, 03. JÄNNER | 18:30 Uhr



Genuss trotz Unverträglichkeiten

Bauchweh durch zu viel Frucht- und Milchzucker? Rezepte die Ihr Essen durch kleine Veränderungen trotzdem zum kulinarischen Erlebnis werden lassen.

Beitrag:

€ 19,- *Monika Prenninger, Diätologin*

DO, 04. JÄNNER | 18:30 Uhr



Lymphsystem unsere Körperpolizei

Mit einfachen Anwendungen und wirkungsvollen Tipps die Reinigungsarbeit unseres Lymphsystems im Alltag unterstützen.

Beitrag:

€ 10,- *Marion Harding, Therapeutin*

DI, 09. JÄNNER | 19:00 Uhr



Kraftvolles Räuchern zu Jahresbeginn

Mit heimischen Kräutern und Harzen.

Beitrag:

€ 10,- *Marianne Mahringer, FNL Kräuterexpertin*

MI, 10. JÄNNER | 18:30 Uhr



Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der Jänner

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“... meinte Hippokrates, der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

Beitrag:

€ 19,- *Martin Thaller, Küchenchef
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

DO, 11. JÄNNER | 18:30 Uhr



Vortrag „Tomaten machen kalte Füße“

Bewusste Ernährung und Kneipen im Jahreskreis - der Winter.

Freiwillige
Spende

Marlene Hutterer, Physiotherapeutin & Ernährungstrainerin



MO, 15. JÄNNER | 18:30 Uhr

Der Klang der Jahreszeiten: Eine Reise durch den WINTER

Entdecken und erleben Sie in einer mit Klangschalen geführten Meditation die Kraft und Schätze der Natur. Ein Abend zum Ruhigwerden und Auftanken.

Mag. Eva Kobler, Unternehmensberatung - Training - Coaching

Beitrag:
€ 10,-



MI, 17. JÄNNER | 18:30 Uhr

Vollkorngebäck

Immer dasselbe Brot im Körper!? Backen Sie doch Ihr eigenes Gebäck fürs Frühstück, Abendbrot und Jause. Vollwertig und garantiert backfrisch!

Eva Wolfmair, Köchin

Beitrag:
€ 19,-



DO, 18. JÄNNER | 18:30 Uhr

Vortrag „Ernährung mit gutem Gewissen“

Lassen Sie sich inspirieren und starten Sie mit neuen Ideen Ihre individuelle Form der Ernährung für Ihr Wohlbefinden.

Marlene Hutterer, Physiotherapeutin & Ernährungstrainerin

Eintritt
frei



MO, 22. JÄNNER | 19:30 Uhr

OASE - Begegnung mit Gott und seinen Quellen, aus denen Jesus lebte

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit *Pfarrer Rudi Wolfsberger*. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, „in die Mitte kommen“.

Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse

Eintritt
frei



MI, 24. JÄNNER | 18:30 Uhr

Gemüseglücksküche - Lebensfreude aus dem Kochtopf

Phantasievolle Kombinationen saisonaler Lebensmittel, alte Gemüsesorten und eine liebevolle, achtsame Zubereitung schenken Lebensfreude und neue Geschmackserfahrungen.

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

Beitrag:
€ 19,-

DO, 25. JÄNNER | 19:30 Uhr



Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Beitrag:

€ 10,-

Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singleleiterinnen

DI, 30. JÄNNER | 19:00 Uhr



Aus dem Vollen (Mond) schöpfen

Gemeinsam feiern wir den Vollmond: mit Texten und Impulsen, Ritualen und Übungen, Mythen und Fakten. Teilweise im Freien.

Bitte entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk und eventuell Taschenlampe mitbringen.

Beitrag:

€ 10,-

Renate Stockinger, Therapeutin & Sängerin

MI, 31. JÄNNER | 18:30 Uhr



Bauch gut. Alles gut.

Mit entlastender Ernährung gestärkt durch die Winterzeit. Wir bereiten hochverträgliche, köstliche Rezepturen für den sensiblen Verdauungstyp.

Beliebte Köstlichkeiten für die ganze Familie.

Beitrag:

€ 19,-

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef, Diätkoch



DO, 01. FEBRUAR | 18:30 Uhr

Wickel und Wasseranwendungen für Schnupfennasen

Workshop - Stärkende und ausleitende Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin.

Andrea Seyr, Therapieleitung

Beitrag:
€ 10,-



DI, 06. FEBRUAR | 19:30 Uhr

Einladung zur Buchpräsentation im Kurhaus Bad Mühlacken

FASTEN FÜR EIN NEUES LEBENSGEFÜHL

Mit Schaukochen & Verkostung und musikalischer Umrahmung

„Fasten nach eigenem Geschmack und individuellem Bedürfnis“, das ist der Schlüssel zu einem neuen Lebensgefühl.

Die Autorin Elisabeth Rabeder hat mehr als 2000 Fastengäste im persönlichen Prozess begleitet.

Im Buch teilt sie ihre Erfahrungen und gibt Impulse für ein leichteres Leben.

Elisabeth Rabeder, Betriebsleiterin



Eintritt
frei



MI, 07. FEBRUAR | 18:30 Uhr

Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der Februar

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“... meinte Hippokrates, der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt.

Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

Beitrag:
€ 19,-

DO, 08. FEBRUAR | 18:30 Uhr



Entschlackende und ausleitende Anwendungen aus der Europäischen Tradition

Praktisches Wissen und wirkungsvolle Anwendungen zur Entschlackung und Entgiftung.

Beitrag:
€ 10,-

Andrea Seyr, Therapieleitung

ASCHERMITTWOCH, 14. FEBRUAR | ab 09:30 Uhr



Ganz OÖ fastet

Freiwillige
Spende

Fastensuppe statt Heringsschmaus
Detailprogramm bitte anfordern.

ASCHERMITTWOCH, 14. FEBRUAR | 18:30 Uhr



Fischvariationen aus heimischen Gewässern

Die Fischküche hat nicht nur in der Fastenzeit Saison. Zart, leicht und gesund ist sie eine delikate und vielseitige Kochkunst. Freuen Sie sich auf neue Ideen, wir überraschen Sie mit Köstlichkeiten aus heimischen Gewässern.

Beitrag:
€ 19,-

Tanja Kepplinger, Jungköchin

DO, 15. FEBRUAR | 19:30 Uhr



Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Beitrag:
€ 10,-

Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singeleiterinnen

MO, 19. FEBRUAR | 19:30 Uhr



OASE - Barmherzigkeit - ein Name für Gott

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit *Pfarrer Rudi Wolfsberger*. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, „in die Mitte kommen“.

Eintritt
frei

Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse



MI, 21. FEBRUAR | 18:30 Uhr

Allerlei Brot und raffinierte Aufstriche

Lust auf eine köstliche Jause, gemütlich zu Haus? Leckeres Brot selber backen und neue Aufstrich Variationen zubereiten macht Spaß und es schmeckt einfach wunderbar!

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef, Diätkoch

Beitrag:
€ 19,-



DO, 22. FEBRUAR | 18:30 Uhr

Teerituale und Teeverkostung

Wärmende und ausleitende Teemischungen für die Fastenzeit.

Ina Fritz, Tee-Sommelier, Teediele 2. OG

Beitrag:
€ 10,-



MI, 28. FEBRUAR | 18:30 Uhr

Entgiften & Entschlacken mit Bauch gut. Alles gut.!

Hoch verträgliche heilsame Kost - eine Gesundheitsquelle für die ganze Familie. Und für alle, die ein paar Kilos loswerden wollen, ein Pflichttermin!

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

Beitrag:
€ 19,-



FR, 02. MÄRZ | 19:00 Uhr

Sei du

Gemeinsam feiern wir den Vollmond: mit Texten und Impulsen, Ritualen und Übungen, Mythen und Fakten. Teilweise im Freien. Bitte entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk und eventuell Taschenlampe mitbringen.

Renate Stockinger, Therapeutin & Sängerin

Beitrag:
€ 10,-



MO, 05. MÄRZ | 18:30 Uhr

Der Klang der Jahreszeiten - Eine Reise durch den FRÜHLING

Entdecken und erleben Sie in einer mit Klangschalen geführten Meditation die Kraft und Schätze der Natur. Ein Abend zum Ruhigwerden und Auftanken.

Mag. Eva Kobler, Unternehmensberatung - Training - Coaching

Beitrag:
€ 10,-

DI, 06. MÄRZ | 19:00 Uhr



Smoothies in der Fastenzeit

Smoothies sind ein wertvoller Baustein in einer ganzheitlich gesunden Ernährung: Sie liefern eine Fülle an Nährstoffen, entlasten den Körper und sind einfach in der Zubereitung. Diese und viele weitere Faktoren sind wohl auch der Grund für den aktuellen Smoothie-Boom.

Beitrag:

€ 19,-

Manuela Draxler, Kräuterpädagogin

MI, 07. MÄRZ | 18:30 Uhr



Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der März

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“ ... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

Beitrag:

€ 19,-

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

DO, 08. MÄRZ | 18:30 Uhr



Typisch ICH im Frühling - das Element Luft in mir

Workshop - Stärkende Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin

Beitrag:

€ 10,-

Helene Gattringer, TEM Therapeutin

DI, 13. MÄRZ | 19:00 Uhr



Alte Hausmittel - Kräuterstammtisch im Salettl

Freiwillige
Spende

*Marianne Mahringer FNL Kräuterexpertin &
Margit Mahringer, Kräuterpädagogin*

MI, 14. MÄRZ | 18:30 Uhr



Ostergebäck

Ostergebäck wie Osterzopf, Osterkranz oder Osterbrot haben in Österreich lange Tradition. Ostern ist daher auch die Zeit der Naschkatzen.

Beitrag:

€ 19,-

Eva Wolfmair, Köchin



DO, 15. MÄRZ | 19:30 Uhr

Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singleleiterinnen

Beitrag:
€ 10,-



MO, 19. MÄRZ | 19:30 Uhr

OASE - Fürwahr, er trug unsere Krankheiten, Fehler und Schwächen

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit **Pfarrer Rudi Wolfsberger**. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, "in die Mitte kommen".

Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse

Eintritt
frei



DI, 20. MÄRZ | 19:30 Uhr

Vortrag Waldbaden

Kraft und Energie durch Bäume.

Werner Buchberger, Förster & Autor

Eintritt
frei



MI, 21. MÄRZ | 18:30 Uhr

Tanja's basische Köstlichkeiten im Frühling - Teil I

Basische Ernährung wirkt wie ein geheimnisvolles Lebenselixier. Im Frühling unterstützt eine basische Alltagskost die Reinigung der Körpersäfte, überflüssige Kilos purzeln bei vollem Genuss ganz nebenbei. Probieren Sie es einfach aus!

Tanja Kepplinger, Jungköchin

Beitrag:
€ 19,-



MI, 28. MÄRZ | 18:30 Uhr

Laktose- & glutenfrei genießen

Nicht nur für Allergiker geeignet, Laktose- und glutenfrei als Entlastung für unser Verdauungssystem ist voll im Trend und tut gut!

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef, Diätkoch

Beitrag:
€ 19,-

DO, 29. MÄRZ | 18:30 Uhr



Vortrag „Tomaten machen kalte Füße“

*Freiwillige
Spende* Bewusste Ernährung und Kneippen im Jahreskreis - der Frühling.
Marlene Hutterer, Physiotherapeutin & Ernährungstrainerin

MI, 04. APRIL | 18:30 Uhr



Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der April

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

Beitrag: *Martin Thaller, Küchenchef,*
€ 19,- *TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

DO, 05. APRIL | 18:30 Uhr



Entschlackende und ausleitende Anwendungen aus der Europäischen Tradition

Praktisches Wissen und wirkungsvolle Anwendungen zur Entschlackung und Entgiftung.

Beitrag:
€ 10,- *Andrea Seyr, Therapieleitung*

DI, 10. APRIL | 19:00 Uhr



Die Erdäpfel oder doch Kartoffeln - Kräuterstammtisch im Sallett

*Freiwillige
Spende* *Marianne Mahringer FNL Kräuterexpertin &*
Margit Mahringer, Kräuterpädagogin

MI, 11. APRIL | 18:30 Uhr



Köstliche gesunde Jause statt „Fast Food“ nicht nur für Kids

Oft brauchen unsere Kleinen ein bisschen Motivation um gesund zu Essen – hier zaubern wir „lustige“ Motive aus gesunden Lebensmitteln auf das Teller. Mit wertvollen Jausen – Ideen für Kindergarten/Schule, die auch uns

Erwachsenen gut tun!
Beitrag:
€ 19,- *Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin*



DO, 12. APRIL | 19:30 Uhr

Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singleleiterinnen

Beitrag:
€ 10,-



MO, 16. APRIL | 19:30 Uhr

OASE - Wir singen vom Leben

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit **Pfarrer Rudi Wolfsberger**. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, "in die Mitte kommen".

Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse

Eintritt
frei



DI, 17. APRIL | 19:00 Uhr

Schönheit aus der Maske

Cremer, Masken und Co kinderleicht anfertigen.

Manuela Draxler, Kräuterpädagogin

Beitrag:
€ 15,-



MI, 18. APRIL | 18:30 Uhr

Tanja's basische Köstlichkeiten im Frühling - Teil II

Basische Ernährung wirkt wie ein geheimnisvolles Lebenselixier. Im Frühling unterstützt eine basische Alltagskost die Reinigung der Körpersäfte, überflüssige Kilos purzeln bei vollem Genuss ganz nebenbei. Probieren Sie es einfach aus!

Tanja Kepplinger, Jungköchin

Beitrag:
€ 19,-



SA, 21. APRIL | 09:00 bis 17:00 Uhr

Schnupperworkshop ISMAKOGIE

Gesund - schön - ausgeglichen, durch die richtige Haltung.

ISMAKOGIE ist eine Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag! Ohne Fitnessgeräte und mit wenig Zeitaufwand hilft sie uns Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule zu beleben und zu kräftigen, sodass Bewegung zunehmend Vergnügen bereitet.

Renate Haudum, Info bzgl. Beitrag + Anmeldung: 0650/2709580

MI, 25. APRIL | 18:30 Uhr



Schnelle und leckere Getreidegerichte

Getreide kann vielfältig in der Küche verwendet werden, ob pikante Getreidelaiabchen oder auch Getreidesalat, aber auch süß als Auflauf immer köstlich... in diesem Kurs wird ein Getreidemenu aufgetischt! Vegetarisch und vollwertig.

Beitrag:

€ 19,-

Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin

DO, 26. APRIL | 18:30 Uhr



Klangvoll in den Abend

Mit Klangschalen und meditativen Texten.

Beitrag:

€ 10,-

Renate Stockinger, Therapeutin & Sängerin

MO, 30. APRIL | ab 10:00 Uhr



TAG DER TRADITION mit offenen Türen

Das Kurhaus öffnet ab 10.00 Uhr seine Pforten und gewährt Einblick in vergessene Heilstraditionen.

Führungen im Haus & Kräutergarten, Schaukochen, Vorträge, Herzmeditation, Workshops sowie eine Einführung in „WYDA“ - die Gesundheitsgymnastik der Kelten - sorgen für ein abwechslungsreiches Programm. Der Klosterladen mit wertvollen Naturheilmitteln und

Köstlichkeiten aus der Region lädt zum Genießen ein.

Eintritt

frei

Detailprogramm bitte anfordern.

MO, 30. APRIL | 19:00 Uhr



Walpurgisnacht

Gemeinsam feiern wir die Hl. Walpurga und den Vollmond: mit Texten und Impulsen, Ritualen und Übungen, Mythen und Fakten. Teilweise im Freien.

Bitte entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk und eventuell Taschenlampe mitbringen.

Beitrag:

€ 10,-

Renate Stockinger, Therapeutin & Sängerin



MI, 02. MAI | 18:30 Uhr

Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der Mai

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

Beitrag:
€ 19,-



DO, 03. MAI | 18:30 Uhr

Teerituale und Teeverkostung

Teemischungen für den Frühling zum Reinigen der Säfte sowie zum Entgiften und Entschlacken.

Ina Fritz, Tee-Sommelier, Teediele 2. OG

Beitrag:
€ 10,-



DI, 08. MAI | 19:00 Uhr

Pflanzentausch - Kräuterstammtisch im Salettl

*Marianne Mahringer FNL Kräuterexpertin &
Margit Mahringer, Kräuterpädagogin*

Freiwillige
Spende



MI, 09. MAI | 09:00 bis 16:00 Uhr

Seminartag Wald und Gesundheit

Mit praktischen Übungen die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit schärfen, besondere Plätze entdecken, loslassen und Kraft tanken, viele Gesundheitstipps erfahren.

Kneipp'sche Wasserkraft erleben, Impulse aus der Traditionellen Europäischen Medizin erhalten und die Lebensfreude stärken.

Ein außergewöhnlicher Auszeittag für Körper, Geist und Seele im Pesenbachtal.

*Mag. Eva Kobler, Unternehmensberatung - Training - Coaching
Info und Anmeldung bei der Referentin unter 0664/5485070 oder per
Mail: kobler.eva@aon.at*

Kursbeitrag: € 120,- ohne Verpflegung

Beitrag:
ab € 120,-

MI, 09. MAI | 18:30 Uhr



Frühsommerzeit = Antipastizeit

Antipasti können so vielfältig sein! Lassen Sie sich inspirieren und überraschen Sie Ihre Lieben mit neuen Variationen der kalten Köstlichkeiten.

Beitrag:
€ 19,-

Eva Wolfmair, Köchin

MO, 14. MAI | 19:30 Uhr



OASE - Maria, unsere Glaubensmutter und Schwester

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit **Pfarrer Rudi Wolfsberger**. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, "in die Mitte kommen".

Eintritt
frei

Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse

MI, 16. MAI | 18:30 Uhr



Vegan leben für Genießer - der Frühling

Veganer essen nur Salat? Irrtum – der Verzicht auf tierische Produkte bedeutet nicht Verzicht auf genussvolle Speisen! Eine Herbstküche voller Köstlichkeiten und abwechslungsreichen Zubereitungen, schenkt Einblick in eine besondere Lebensweise.

Beitrag:
€ 19,-

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

DO, 17. MAI | 19:30 Uhr



Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Beitrag:
€ 10,-

Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singleleiterinnen

MI, 23. MAI | 18:30 Uhr



Entgiften und Entschlacken mit Tanja´s basischer Kost

Basische Ernährung wirkt wie ein geheimnisvolles Lebenselixier. Im Frühling unterstützt eine basische Alltagskost die Reinigung der Körpersäfte, überflüssige Kilos purzeln bei vollem Genuss ganz nebenbei.

Beitrag:
€ 19,-

Tanja Keplingler, Jungköchin



SA, 26. MAI | 10:00 bis 17:00 Uhr

Workshop Waldbaden - Heilenergie

Bewusstes Verbinden mit den Informationen und der Heilenergie von Bäumen; Übungen zum Loslassen, sowie Kraft und Energie durch Bäume spüren, um wieder in die eigene Kraft und Freude zu kommen.

Werner Buchberger, Förster & Autor

Info und Anmeldung beim Referenten unter 0664/8299303 oder per Mail: info@waldbaden-heilenergie.at

Kursbeitrag: € 90,- ohne Verpflegung

Beitrag:
ab € 90,-



DI, 29. MAI | 19:00 Uhr

Die Kraft spüren

Gemeinsam feiern wir den Vollmond: mit Texten und Impulsen, Ritualen und Übungen, Mythen und Fakten. Teilweise im Freien. Bitte entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk und eventuell Taschenlampe mitbringen.

Renate Stockinger, Therapeutin & Sängerin

Beitrag:
€ 10,-



MI, 30. MAI | 18:30 Uhr

Spargelgenuss

Immer nur Spargel mit Sauce Hollandaise? Auf Dauer einfach langweilig. Holen Sie sich neue Ideen für ausgefallene und garantiert köstliche Spargelkreationen!

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef, Diätkoch

Beitrag:
€ 19,-



DI, 05. JUNI | 18:30 Uhr

WYDA im Tal „Wege zur Heilung“

Barfuß-WYDA bei den Kraftplätzen im Pesenbachtal.

WYDA Trainerin des Hauses

Beitrag:
€ 10,-

MI, 06. JUNI | 18:30 Uhr



Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der Juni

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“ ... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

Beitrag: **€ 19,-** *Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

DO, 07. JUNI | 18:30 Uhr



Typisch ICH im Sommer - das Element Feuer in mir

Workshop - Stärkende Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin.

Beitrag: **€ 10,-** *Helene Gattringer, TEM Therapeutin*

MO, 11. JUNI | 19:30 Uhr



OASE - Begegnung

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit **Pfarrer Rudi Wolfsberger**. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, "in die Mitte kommen".

Eintritt frei *Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse*

DI, 12. JUNI | 19:00 Uhr



Kulinarischer Stammtisch - Kochen mit Wildkräutern Kräuterstammtisch im Salettl

*Freiwillige
Spende* *Marianne Mahringer FNL Kräuterexpertin &
Margit Mahringer, Kräuterpädagogin*

MI, 13. JUNI | 18:30 Uhr



Tanja´s basische Frühsommergerichte

Leichte basische Ernährung liegt voll im Trend. Doch was nehme ich statt Milch, Eier und Butter? Sie werden überrascht sein, welche Fülle an Kostlichkeiten Sie erwartet.

Beitrag: **€ 19,-** *Tanja Kepplinger, Jungköchin*



DO, 14. JUNI | 19:30 Uhr

Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singleleiterinnen

Beitrag:
€ 10,-



DI, 19. JUNI | 18:30 Uhr

WYDA im Tal „Wege zur Heilung“

Barfuß-WYDA bei den Kraftplätzen im Pesenbachtal.

WYDA Trainerin des Hauses

Beitrag:
€ 10,-



MI, 20. JUNI | 18:30 Uhr

Gschmackig's Gemüse

Gemüse, soweit das Auge reicht...neue Beilagen-Ideen und herzhaft Hauptspeisen, Genuss ganz ohne Fleisch!

Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin

Beitrag:
€ 19,-



DO, 21. JUNI | 18:30 Uhr

Vortrag „Tomaten machen kalte Füße“

Bewusste Ernährung und Kneipen im Jahreskreis - der Sommer.

Marlene Hutterer, Physiotherapeutin & Ernährungstrainerin

Freiwillige
Spende



MO, 25. JUNI | 18:30 Uhr

Der Klang der Jahreszeiten - Eine Reise durch den SOMMER

Entdecken und erleben Sie in einer mit Klangschalen geführten Meditation die Kraft und Schätze der Natur. Ein Abend zum Ruhigwerden und Auftanken.

Mag. Eva Kobler, Unternehmensberatung - Training - Coaching

Beitrag:
€ 10,-

JUNI - JULI

2018

DI, 26. JUNI | 19:30 Uhr



Kräuterzauber

Führung im Kräutergarten der Traditionellen Europäischen Medizin und Herstellen von Hydrolaten (Kräuterauszüge auf Wasserbasis) aus frischen Kräutern.

Beitrag:

€ 10,-

Manuela Draxler, Kräuterpädagogin

MI, 27. JUNI | 18:30 Uhr



Kraftpaket Smoothies

Egal ob mit Früchten, Beeren oder einfach nur mit Kräuter zubereitet – ein Smoothie liefert immer viele Nährstoffe mit wenig Kalorien! In diesem

Beitrag:

€ 19,-

Kurs geht's ran an den Mixer...

Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin

DO, 28. JUNI | 19:30



Vollmondwanderung - Wilde und köstliche Gewürze aus der Natur

Sammeln heimischer Kräuter von Wiese, Wald und Feld. Informationen & Tipps für deren richtige Verwendung. Dauer: ca. 2 Stunden.

Beitrag:

€ 10,-

Margit Mahringer, Kräuterpädagogin

FR, 29. JUNI - SO, 01. JULI



Traditionelles „Fest auf der Badewiese“ der FF Bad Mühlacken

DI, 03. JULI | 19:00 Uhr



Kräuterwanderung - Kräuterstammtisch im Salettl

Freiwillige
Spende

*Marianne Mahringer FNL Kräuterexpertin &
Margit Mahringer, Kräuterpädagogin*



MI, 04. JULI | 18:30 Uhr

Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der Juli

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

Beitrag:
€ 19,-



DO, 05. JULI | 19:30 Uhr

Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singleleiterinnen

Beitrag:
€ 10,-



MO, 09. JULI | 19:30 Uhr

OASE - Unterwegs mit IHM

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit **Pfarrer Rudi Wolfsberger**. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, "in die Mitte kommen".

Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse

Eintritt
frei



DI, 10. JULI | 19:00 Uhr

Smoothies mit Sonnenkräutern für die heißen Tage

Smoothies sind ein wertvoller Baustein in einer ganzheitlich gesunden Ernährung: Sie liefern eine Fülle an Nährstoffen, entlasten den Körper und sind einfach in der Zubereitung.

Manuela Draxler, Kräuterpädagogin

Beitrag:
€ 19,-



MI, 11. JULI | 18:30 Uhr

Kindergerichte auch für „große Kinder“

Oft haben Kinder kulinarische Vorlieben, die auch uns Erwachsenen richtig gut schmecken und Abwechslung aufs Teller bringen. Leckere Gerichte und lustige Grillbeilagen, die Sie lieben werden.

Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin

Beitrag:
€ 19,-

DO, 12. JULI | 18:30 Uhr



WYDA im Tal „Wege zur Heilung“

Beitrag:
€ 10,-

Barfuß-WYDA bei den Kraftplätzen im Pesenbachtal.
WYDA Trainerin des Hauses

MI, 18. JULI | 18:30 Uhr



Kreative Buffet-Ideen

Beitrag:
€ 19,-

Haben Sie hin und wieder Gäste, denen Sie gerne einmal etwas Besonderes servieren möchten? Hier zaubern wir ein kleines Buffet mit kalten und warmen Speisen, die ein bisschen aus der Reihe tanzen.
Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin

DO, 19. JULI | 18:30



Teerituale und Teeverkostung

Beitrag:
€ 10,-

Kühlende Kräutermischungen für die heißen Sommertage.
Ina Fritz, Tee-Sommelier, Teediele 2. OG

DI, 25. JULI | 18:30 Uhr



Rund um's Grillen - Beilagen und Salate für laue Sommerabende

Beitrag:
€ 19,-

Nicht nur das Fleisch sollte beim Grillen im Vordergrund stehen, auch Beilagen und Salate dürfen bei keinem Grillabend zu kurz kommen! Bei diesem Schaukochen dreht sich alles um's Gemüse für den Grillgenuss!
Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin

DO, 26. JULI | 18:30 Uhr



WYDA im Tal „Wege zur Heilung“

Beitrag:
€ 10,-

Barfuß-WYDA bei den Kraftplätzen im Pesenbachtal.
WYDA Trainerin des Hauses



FR, 27. JULI | 19:30 Uhr

Vollmondkräuterwanderung - Wiesencocktails

Sammeln heimischer Kräuter von Wiese, Wald und Feld. Informationen & Tipps für deren richtige Verwendung. Dauer: ca. 2 Stunden.

Margit Mahringer, Kräuterpädagogin

Beitrag:
€ 10,-



MI, 01. AUGUST | 18:30 Uhr

Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der August

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

Beitrag:
€ 19,-



DO, 02. AUGUST | 18:30 Uhr

Wo man singt, da lass dich nieder

Jeder kann singen und gemeinsam macht es doppelt Spaß. Singen bekannter Lieder macht Freude und stärkt die Gesundheit.

Renate Stockinger, Therapeutin & Sängerin

Beitrag:
€ 10,-



DI, 07. AUGUST | 18:30 Uhr

WYDA im Tal „Wege zur Heilung“

Barfuß-WYDA bei den Kraftplätzen im Pesenbachtal.

WYDA Trainerin des Hauses

Beitrag:
€ 10,-



MI, 08. AUGUST | 18:30 Uhr

Tanja's Laktose freie, basische Küche

Laktose freie, basische Ernährung wirkt wie ein geheimnisvolles Lebenselixier. So unterstützt eine basische Alltagskost die Reinigung der Körpersäfte, nebenbei wird der Darm entlastet und das Immunsystem gestärkt. Überflüssige Kilos purzeln bei vollem Genuss ganz nebenbei.

Tanja Keplinger, Jungköchin

Beitrag:
€ 19,-

DI, 14. AUGUST | 19:00 Uhr



Alte Gemüsesorten wieder entdecken - Kräuterstammtisch im Salettl

Freiwillige
Spende

*Marianne Mahringer FNL Kräuterexpertin &
Margit Mahringer, Kräuterpädagogin*

MI, 15. AUGUST | 19:00 Uhr



Kräuterweihe im Kräutergarten der Traditionellen Europäischen Medizin

Herzliche Einladung zu dieser schönen Tradition und einem Abend voller Dankbarkeit in der Natur mit Pfarrer Rudi Wolfsberger.

Freiwillige
Spende

ab 18.00 Uhr haben Sie die Möglichkeit zum Kräuterbüschl binden für die Weihe, mit Kräuterpädagogin Manuela Draxler.

DO, 16. AUGUST | 18:30



Leichte Sommerküche

Raffinierte Vorspeisen und Hauptgerichte, Rezepte aus erntefrischen Saisonzutaten.

Beitrag:
€ 19,-

Monika Prenninger, Diätologin

DI, 21. AUGUST | 19:30 Uhr



Kräuterzauber

Führung im Kräutergarten der Traditionellen Europäischen Medizin und Herstellen von Hydrolaten (Kräuterauszüge auf Wasserbasis) aus frischen Kräutern.

Beitrag:
€ 10,-

Manuela Draxler, Kräuterpädagogin

MI, 22. AUGUST | 18:30 Uhr



Mittagspause! Was esse ich denn heute?

Wenn Sie im Büro oder bei der Arbeit nicht wissen was Sie „auf die Schnelle“ essen sollen, freuen Sie sich auf neue Ideen für eine köstliche Mittagsküche, einfach zum Vorbereiten – nur mehr aufzuwärmen oder auch kalt zu genießen!

Beitrag:
€ 19,-

Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin



DO, 23. AUGUST | 18:30 Uhr

WYDA im Tal „Wege zur Heilung“

Barfuß-WYDA bei den Kraftplätzen im Pesenbachtal.

WYDA Trainerin des Hauses

Beitrag:
€ 10,-



SO, 26. AUGUST | 19:30 Uhr

Vollmondkräuterwanderung - Frauenkräuter

Sammeln heimischer Kräuter von Wiese, Wald und Feld. Informationen & Tipps für deren richtige Verwendung. Dauer: ca. 2 Stunden.

Marianne Mahringer, FNL Kräuterexpertin

Beitrag:
€ 10,-



MI, 29. AUGUST | 18:30 Uhr

Einfach hausgemacht!

Pilze, Kürbis & Co. verpackt in köstlichen Rezeptideen! Ob aus dem Ofen oder aus der Pfanne, herbstlicher Genuss ist garantiert!

Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin

Beitrag:
€ 19,-



DO, 30. AUGUST | 18:30 Uhr

Klangvoll in den Abend

Mit Klangschalen und meditativen Texten.

Renate Stockinger, Therapeutin & Sängerin

Beitrag:
€ 10,-



MI, 05. SEPTEMBER | 18:30 Uhr

Köstlich gesunde Jause statt „Fast Food“ nicht nur für Kids

Der Schulbeginn steht vor der Türe, immer wieder das Thema welche Jause richte ich meinem Kind? Oft brauchen unsere Kinder ein bisschen Motivation, um gesund zu Essen. Freuen Sie sich auf wertvolle Jausen – Ideen für Kindergarten/Schule, die auch uns Erwachsenen gut tun!

Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin

Beitrag:
€ 19,-

SEPTEMBER

2018

DO, 06. SEPTEMBER | 19:30 Uhr



Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Beitrag:

€ 10,-

Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singleleiterinnen

MO, 10. SEPTEMBER | 19:30 Uhr



OASE - Frieden wünsch ich dir

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit **Pfarrer Rudi Wolfsberger**. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, "in die Mitte kommen".

Eintritt

frei

Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse

DI, 11. SEPTEMBER | 19:00



Stress lass nach - Kräuterstammtisch im Salettl

Freiwillige
Spende

*Marianne Mahringer FNL Kräutereexpertin &
Margit Mahringer, Kräuterpädagogin*

MI, 12. SEPTEMBER | 18:30 Uhr



Sommer im Glas

Sommergemüse und Sonnenkräuter auch im Winter genießen? Durch schonende Konservierung behalten Pesto, Chutney und Co. für die kalte Jahreszeit den Geschmack und die Lebenslust des Sommers.

Beitrag:

€ 19,-

Eva Wolfmair, Köchin



SA, 15. SEPTEMBER | 09:00 bis 16:00 Uhr

Seminartag Wald und Gesundheit

Mit praktischen Übungen die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit schärfen, besondere Plätze entdecken, loslassen und Kraft tanken, viele Gesundheitstipps erfahren.

Kneipp'sche Wasserkraft erleben, Impulse aus der Traditionellen Europäischen Medizin erhalten und die Lebensfreude stärken.

Ein außergewöhnlicher Auszeittag für Körper, Geist und Seele im Pesenbachtal.

*Mag. Eva Kobler, Unternehmensberatung - Training - Coaching
Info und Anmeldung bei der Referentin unter 0664/5485070 oder per
Mail: kobler.eva@aon.at*

Kursbeitrag: € 120,- ohne Verpflegung

Beitrag:
ab € 120,-



DI, 18. SEPTEMBER | 19:00 Uhr

Kräuter veredeln und haltbar machen

Essig, Öl, Kräutersalz kinderleicht anfertigen & kleine Proben mit nach Hause nehmen.

Manuela Draxler, Kräuterpädagogin

Beitrag:
€ 15,-



MI, 19. SEPTEMBER | 18:30 Uhr

Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der September

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

Beitrag:
€ 19,-



DO, 20. SEPTEMBER | 18:30 Uhr

Erste Hilfe aus der Naturapotheke

Wenn's zwickt, schmerzt und kratzt, Naturheilkunde und Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin sorgen rasch für sanfte Linderung.

Marion Harding, Therapeutin

Beitrag:
€ 10,-

DI, 25. SEPTEMBER | 19:00 Uhr



Was macht mich rund?

Gemeinsam feiern wir den Vollmond: mit Texten und Impulsen, Ritualen und Übungen, Mythen und Fakten. Teilweise im Freien.

Bitte entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk und eventuell Taschenlampe mitbringen.

Beitrag:

€ 10,- Renate Stockinger, Therapeutin & Sängerin

MI, 26. SEPTEMBER | 18:30 Uhr



Entlastungszeit mit Bauch gut. Alles gut.

Wieder mal zu viel gegessen? Das Grillfest am Wochenende, die Einladung zu Kaffee, Kuchen und der späten Jause. Wohlfühlen war einmal? Dann ist es Zeit für eine Entlastungszeit mitten im Sommer! Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie mit einfachen Speisen und heilsamer Kost Ihr „Wohlfühlen“

zurückbekommen. Garantiert ohne Hungern.

Beitrag:

€ 19,- Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef, Diätkoch

MI, 03. OKTOBER | 18:30



Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der Oktober

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“ ... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

Beitrag:

Martin Thaller, Küchenchef,
€ 19,- TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach

DO, 04. OKTOBER | 18:30 Uhr



Typisch ICH im Herbst - das Element Erde in mir

Workshop - Stärkende Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin.

Beitrag:

€ 10,- Helene Gattringer, TEM Therapeutin



SA, 06. OKTOBER | 10:00 bis 17:00 Uhr

Workshop Waldbaden - Heilenergie

Bewusstes Verbinden mit den Informationen und der Heilenergie von Bäumen; Übungen zum Loslassen, sowie Kraft und Energie durch Bäume spüren, um wieder in die eigene Kraft und Freude zu kommen.

Werner Buchberger, Förster & Autor

Info und Anmeldung beim Referenten unter 0664/8299303 oder per Mail: info@waldbaden-heilenergie.at

Kursbeitrag: € 90,- ohne Verpflegung

Beitrag:
ab € 90,-



MO, 08. OKTOBER | 19:30 Uhr

OASE - Begeistert von IHM

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit *Pfarrer Rudi Wolfsberger*. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, "in die Mitte kommen".

Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse

Eintritt
frei



DI, 09. OKTOBER | 19:00 Uhr

Pflanzentausch - Kräuterstammtisch im Salettl

Marianne Mahringer FNL Kräuterexpertin & Margit Mahringer, Kräuterpädagogin

Freiwillige
Spende



MI, 10. OKTOBER | 18:30 Uhr

Tolles von der Knolle

Traditionelle und moderne leckere Erdäpfelgerichte - oder nennen wir sie doch die Kartoffel? Lassen Sie sich überraschen, was uns mit der tollen Knolle einfällt.

Eva Wolfmair, Köchin

Beitrag:
€ 19,-



DO, 11. OKTOBER | 19:30 Uhr

Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singleiterinnen

Beitrag:
€ 10,-

MO, 15. OKTOBER | 18:30 Uhr



Der Klang der Jahreszeiten - Eine Reise durch den HERBST

Erleben Sie in einer mit Klangschalen geführten Meditation die Kraft und Schätze der Natur. Ein Abend zum Ruhigwerden und Auftanken!

Beitrag:

€ 10,-

Mag. Eva Kobler, Unternehmensberatung - Training - Coaching

MI, 17. OKTOBER | 18:30 Uhr



Tanja´s leichte Küche, auch für Diabetiker

Leichte Ernährung wirkt wie ein geheimnisvolles Lebenselixier. Besonders unterstützt eine zuckerbewusste Alltagskost unser Wohlbefinden, überflüssige Kilos purzeln bei vollem Genuss ganz nebenbei.

Beitrag:

€ 19,-

Tanja Keplinger, Jungköchin

DO, 18. OKTOBER | 19:00



Salben für den Hausgebrauch

Einfach zubereitet, groß in der Wirkung! Kleine Proben mit nach Hause nehmen.

Beitrag:

€ 15,-

Manuela Draxler, Kräuterpädagogin

DI, 23. OKTOBER | 19:00 Uhr



Wie der Mond seine Fülle und die Bäume ihre Blätter „Loslassen“

Gemeinsam feiern wir den Vollmond: mit Texten und Impulsen, Ritualen und Übungen, Mythen und Fakten. Teilweise im Freien.

Bitte entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk und eventuell Taschenlampe mitbringen.

Beitrag:

€ 10,-

Renate Stockinger, Therapeutin & Sängerin

MI, 24. OKTOBER | 18:30 Uhr



Schnelle und leckere Getreidegerichte

Getreide kann vielfältig in der Küche verwendet werden, ob pikante Getreidelaiabchen, Getreidesalat, oder süß als Auflauf - es schmeckt immer köstlich. Vegetarisch und vollwertig.

Beitrag:

€ 19,-

Susanne Pühringer, Ernährungsberaterin



DO, 25. OKTOBER | 18:30 Uhr

Vortrag „Tomaten machen kalte Füße“

Bewusste Ernährung und Kneipen im Jahreskreis - der Herbst.
Marlene Hutterer, Physiotherapeutin & Ernährungstrainerin

Freiwillige
Spende



DI, 30. OKTOBER | 18:30 Uhr

Teerituale und Teeverkostung

Mit immunstärkenden Teeköstlichkeiten fit im Herbst.
Ina Fritz, Tee-Sommelier, Teediele 2. OG

Beitrag:
€ 10,-



MI, 31. OKTOBER | 18:30 Uhr

Raffinierte Kürbisgerichte, neue Rezepturen

Herbst ist Kürbiszeit, kaum ein Gemüse lässt sich so vielseitig einsetzen. Von der Suppe bis zum Strudel reichen die Klassiker. Wir zeigen Ihnen, was der Kürbis noch alles kann und lassen Sie in unsere Kochtöpfe schauen.

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef, Diätkoch

Beitrag:
€ 19,-

NOVEMBER

2018

MI, 07. NOVEMBER | 18:30 Uhr



Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der November

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

Beitrag: *Martin Thaller, Küchenchef,*
€ 19,- *TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

DO, 08. NOVEMBER | 19:30 Uhr



Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Beitrag: *Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singleiterinnen*
€ 10,-

MO, 12. NOVEMBER | 19:30 Uhr



OASE - Meinem Herrn, meinem Gott ich vertrau

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit *Pfarrer Rudi Wolfsberger*. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, "in die Mitte kommen".

Eintritt *Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse*
frei

DI, 13. NOVEMBER | 19:00 Uhr



Die Früchte des Herbstes - Kräuterstammtisch im Salettl

Freiwillige *Marianne Mahringer FNL Kräutereexpertin &*
Spende *Margit Mahringer, Kräuterpädagogin*

MI, 14. NOVEMBER | 18:30 Uhr



Vegan leben für Genießer

Veganer essen nur Salat? Irrtum – der Verzicht auf tierische Produkte bedeutet nicht Verzicht auf genussvolle Speisen!

Eine Herbstküche voller Köstlichkeiten und abwechslungsreichen Zubereitungen, schenkt Einblick in eine besondere Lebensweise.

Beitrag: *Eva Wolfmair, Köchin*
€ 19,-



DI, 20. NOVEMBER | 19:00 Uhr

Kraftvolles Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen

Marianne Mahringer FNL Kräuterexpertin & Margit Mahringer, Kräuterpädagogin

Beitrag:
€ 10,-



MI, 21. NOVEMBER | 18:30 Uhr

Lebensfreude aus dem Kochtopf - Getreidezauber

Oh, wie ist er schön, der goldene Herbst, und mit ihm die hochwertigen Energielieferanten aus der Getreidekammer. Vegetarische Köstlichkeiten mit einer Fülle an wertvollen Vitalstoffen schenken Lebensfreude und besondere Genussereferungen.

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

Beitrag:
€ 19,-



FR, 23. NOVEMBER | 19:00 Uhr

Annehmen

Gemeinsam feiern wir den Vollmond: mit Texten und Impulsen, Ritualen und Übungen, Mythen und Fakten. Teilweise im Freien. Bitte entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk und eventuell Taschenlampe mitbringen.

Renate Stockinger, Therapeutin & Sängerin

Beitrag:
€ 10,-



DI, 27. NOVEMBER | 19:00 Uhr

Naturkosmetik und Kräutergeschenke selbst gemacht

Kreative Kleinigkeiten für Ihre Lieben.

Manuela Draxler, Kräuterpädagogin

Beitrag:
€ 15,-



MI, 28. NOVEMBER | 18:30 Uhr

Wärmende Suppenküche

Eine köstliche Suppe wärmt Leib und Seele, und selbstgemacht mit raffinierten Zutaten ist sie ein Genuss für die ganze Familie. Damit nicht immer das Gleiche im Suppentopf landet, inspirieren wir Sie mit neuen Ideen und überraschenden Rezepturen.

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef, Diätkoch

Beitrag:
€ 19,-

MI, 05. DEZEMBER | 18:30 Uhr



Traditionelle Europäische Medizin in der Küche - der Dezember

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Auch wir sind davon fest überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen neu.

Beitrag: *Martin Thaller, Küchenchef,*
€ 19,- *TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

DO, 06. DEZEMBER | 19:30 Uhr



Sing dich gesund

Entdecken Sie die heilsame Kraft des gemeinsamen Singens als Gesundheits- und Lebenselixier.

Beitrag: *Judith Hauptkorn & Johanna Zahorka, Singleiterinnen*
€ 10,-

MO, 10. DEZEMBER | 19:30 Uhr



OASE - Unter uns Menschen angekommen

Herzliche Einladung zu einem Abend mit neuen geistlichen Liedern und Texten zur Besinnung mit *Pfarrer Rudi Wolfsberger*. Eine Zeit zum Mitsingen, Zuhören, Nachdenken, "in die Mitte kommen".

Eintritt *Kapelle Kurhaus, Beginn: gleich nach der Abendmesse*
frei

MI, 12. DEZEMBER | 18:30 Uhr



Tanja´s basische Wintergerichte

Leichte basische Ernährung liegt voll im Trend und die guten Vorsätze zu Jahresbeginn, mich bewusster zu ernähren, sind top aktuell. Doch was nehme ich statt Milch, Eier und Butter? Schmecken diese Gerichte denn überhaupt? Sie werden überrascht sein, welche Fülle an Köstlichkeiten Sie erwartet.

Beitrag: *Tanja Kepplinger, Jungköchin*
€ 19,-



DO, 13. DEZEMBER | 18:30 Uhr

Typisch ICH im Winter - das Element Wasser in mir

Workshop - Stärkende Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin.

Helene Gattringer, TEM Therapeutin

Beitrag:

€ 10,-



MI, 19. DEZEMBER | 18:30 Uhr

Feiner Winterzauber - ein besonders leichtes Festmenü

Festliche Speisen auf eine besonders leichte und feine Art zubereitet machen Ihre Feiertage und Familienfeste doppelt schön. Gemeinsam genießen ohne Reue - Balsam für Körper und Seele.

*Martin Thaller, Küchenchef,
TEM-Ernährungstrainer & Präventionscoach*

Beitrag:

€ 19,-



SA, 22. DEZEMBER | ab 17:00 Uhr

Winterabend im Kräutergarten

Beisammensein im Schein des Adventfeuers.

KURHAUS BAD MÜHLLACKEN
VERANSTALTUNGEN 2018

Vorträge & Workshops

**KNEIPP
TRADITION**
Marienschwestern
von Karol

TEM
Traditionelle
Ernährungslehre



Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

*Bei allen Veranstaltungen bitten wir um Anmeldung, Tel: **07233/7215-0**,
per Mail an **badmuehllacken@marienschwestern.at** oder direkt auf
unserer Homepage **www.tem-zentrum.at / Veranstaltungen**.*

*Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und ein Wiedersehen
in Bad Mühlacken.*

***Die Marienschwestern & das Team vom
Kurhaus Bad Mühlacken***