



Kochstudio

Kneipp Traditionshaus Bad Mühlacken



Nahrung für meine Seele Schaukochen

**Kochen und kosten
mit wertvollen Tipps für zu Hause**

Jänner - Dezember 2015

Mit allen Sinnen im Augenblick aufmerksam da sein



EIN TAG FÜR MICH

Fern dem Alltag genießen Sie die einzigartige Wirkung eines Kneipp Tages.

Inkludierte Leistungen:

Aufenthalt in ruhiger Wohlfühl-Atmosphäre

Spezialitäten in Bio-Qualität

Frühstücksbuffet, Mittags- und Abendmenü mit Salatbar

1 Teilmassage

1 Wechsel-Knieguss

1 Kräuter-Nackenauflege

1 Begrüßungs- oder Abschiedsgeschenk

Teilnahme am 5-Säulen-Wochenprogramm

TIPP:

„Ein Tag für mich“ ist auch als Entschlackungstag buchbar!

Termin:

ganzjährig buchbar, MO - SA

Beginn: 08.00 Uhr - Ende: nach dem Abendessen

Gerne können Sie den Tag noch bis 21.00 Uhr im Hallenbad- und Saunabereich ausklingen lassen.

Preis pro Person: € 99,-

Von SA/SO mit Übernachtung € 159,- inkl. Vollpension!



KOCHSTUDIO

Nahrung für meine Seele

Ablauf:

Das Schaukochen beginnt mit einer kurzen Menübesprechung. Anschließend werden die Speisen von unserem Küchenchef bzw. unserer Kochstudioreferentin zubereitet und Sie dürfen aufmerksam zusehen und kleine Kostproben genießen. Eine Rezeptmappe wird für jeden Teilnehmer bereitgestellt!

Anmeldung:

Bitte um frühzeitige Anmeldung, mindestens 3 Tage vor dem Termin telefonisch unter 07233/7215.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Ab 8 Personen arrangieren wir gerne ein individuelles Schaukochen zu Sonderterminen und Wunschthemen.

Wir garantieren, dass jedes Schaukochen auch bei geringer Teilnehmerzahl stattfindet.

Preis pro Person/Schaukochen: € 17,-

Alle Preise inklusive Materialkosten und Rezeptunterlagen.



Jänner

„Tolles von der Knolle“

Sie kennen die "tolle Knolle" nur in Form von Salzkartoffeln, Bratkartoffeln oder Püree? Bei uns lernen Sie interessante und vielfältige Erdäpfelrezepte kennen!

Mittwoch, 14.01.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

Getreide & Gemüse

Unser Küchenchef zeigt, wie abwechslungsreich Gemüse und Getreidekost zubereitet werden können!

Mittwoch, 21.01.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Laktose- und glutenfrei genießen

Nicht nur für Allergiker geeignet - Laktose und glutenfrei als Entlastung für unser Verdauungssystem liegt im Trend!

Mittwoch, 28.01.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

Februar

Vegan leben leicht gemacht

Auch für Fleischliebhaber geeignet: Vegane Köstlichkeiten für Jedermann!

Mittwoch, 04.02.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Vollwertgebäck

Immer dasselbe Brot zur Jause? Backen Sie doch Ihr eigenes Gebäck für Frühstück oder Abendbrot, vollwertig und garantiert backfrisch!

Mittwoch, 11.02.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

„Bauch gut. Alles gut.“ - Suppenküche

Zur kalten Jahreszeit passend, bereiten wir hoch verträgliche Suppen für den gereizten oder überlasteten Darm zu!

Mittwoch, 18.02.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

Fische aus heimischen Gewässern

Welchen Fisch darf ich noch mit gutem Gewissen essen? Wie ist die schonendste Zubereitungsart? Diesen Fragen geht unser Küchenchef gemeinsam mit Ihnen auf den Grund...!

Mittwoch, 25.02.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

März

Kreatives Ostergebäck

Jedes Jahr dasselbe Osterlamm im Rohr? Dann wird es Zeit, diesen Termin mit Eva Wolfmayr wahrzunehmen - neue Oster-Back-Ideen erwarten Sie!

Mittwoch, 04.03.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

Die Traditionelle Europäische Medizin in der Küche

"Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein" sagte schon Pfarrer Kneipp Ende des 19. Jahrhunderts. "Altes Wissen neu entdecken" gemeinsam mit unserem Küchenchef!

Mittwoch, 11.03.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Gesund in den Frühling

Vitalstoffreiche Lebensmittel spenden uns viel Energie und sind nahrhaft - hier werden Keimlinge, Sprossen, Wurzelgemüse & Co. in den Topf geworfen!

Mittwoch, 18.03.2015 18.30 -20.30 Uhr

Tanja Keplinger, Köchin



„Bauch gut. Alles gut.“ - Getreideküche

Aus dem bekannten Buch von Dr. Margarethe Fliesser -
glutenfreie Getreidegerichte, die dem Bauch spürbar GUT TUN...

Mittwoch, 25.03.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

April

Frühlingskräuter

Unser Küchenchef verarbeitet die ersten Frühlingskräuter die am
Wegrand des Naturschutzgebietes Pesenbachtal erblühen!

Mittwoch, 01.04.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Gemüseglücksküche

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist verantwortlich für
unsere Gesundheit und Wohlbefinden - hier werden basische
Rezepte für den Alltag zubereitet, einfach zum Genießen!

Mittwoch, 08.04.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

Kleine feine Häppchen

Am Wochenende kommt Besuch zum Essen? Überraschen Sie
Ihre Gäste mit kreativem und geschmackigem Fingerfood!

Mittwoch, 15.04.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

Lebensfreude aus dem Kochtopf

Bringen Sie mit heimischen Kräutern, Gemüse- und
Obstgerichten den Säure-Basen-Haushalt in Schuss!

Mittwoch, 22.04.2015 18.30 -20.30 Uhr

Christina Hahn, Diätologin

Die Traditionelle Europäische Medizin in der Küche

"Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein" sagte schon Pfarrer Kneipp Ende des 19. Jahrhunderts. "Altes Wissen neu entdecken" gemeinsam mit unserem Küchenchef!

Mittwoch, 29.04.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Mai

Dessert ohne Reue

Zuerst der Genuss und dann das schlechte Gewissen? Wenn Sie dieses Gefühl kennen, dann sollten Sie unserer Köchin Eva Wolfmayr über die Schulter schauen. Sie bereitet fruchtige süße Desserts zu, die ohne Reue zu genießen sind!

Mittwoch, 06.05.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

Die Traditionelle Europäische Medizin in der Küche

"Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein" sagte schon Pfarrer Kneipp Ende des 19. Jahrhunderts. "Altes Wissen neu entdecken" gemeinsam mit unserem Küchenchef!

Mittwoch, 13.05.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Spargelgerichte

Sie kennen nur Spargel mit Sauce Hollandaise? Dann sollten Sie sich diesen Termin nicht entgehen lassen – Andreas Ortmaier kocht für Sie ausgefallene und garantiert köstliche Spargelkreationen!

Mittwoch, 20.05.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

„Bauch gut. Alles gut.“

Hoch verträgliche Kost für die ganze Familie! Pikante Speisen

Mittwoch, 27.05.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Juni

Die Traditionelle Europäische Medizin in der Küche

"Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein" sagte schon Pfarrer Kneipp Ende des 19. Jahrhunderts. "Altes Wissen neu entdecken" gemeinsam mit unserem Küchenchef!

Mittwoch, 03.06.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Antipasti

Antipasti können so vielfältig sein! Lassen Sie sich von unserer Köchin Eva Wolfmayr inspirieren und überraschen Sie Ihre Familie und Freunde mit kalten Köstlichkeiten!

Mittwoch, 10.06.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

„Bauch gut. Alles gut.“ - Desserts

Nicht immer sind Desserts und Süßspeisen eine Belastung für unseren Darm – Andreas Ortmaier wird Ihnen leicht verträgliche süße Nachspeisen zaubern!

Mittwoch, 17.06.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

„Alles andere als nur Salat.“ – Vegane Küche

Veganer essen nur Salat? Wir räumen dieses Klischee aus dem Weg, denn der Verzicht auf tierische Produkte bedeutet nicht auch Verzicht auf genussvolle Speisen!

Mittwoch, 24.06.2015 18.30 -20.30 Uhr

Christina Hahn, Diätologin

Juli

Die Traditionelle Europäische Medizin in der Küche

"Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein" sagte schon Pfarrer Kneipp Ende des 19. Jahrhunderts. "Altes Wissen neu entdecken" gemeinsam mit unserem Küchenchef!

Mittwoch, 01.07.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Lebensfreude aus dem Kochtopf

Unser gleichnamiges Kochbuch bietet viele leicht zu kochende Rezepte mit Grundzutaten aus dem heimischen Garten...hier wird die praktische Zubereitung gezeigt!

Mittwoch, 08.07.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

"Ketchup & Knoblauchbaguette adé!" Grillbeilagen

Immer dieselben Beilagen zu Kotelett, Würstel und Co. - nach diesem Kochstudio-Besuch werden Sie bei der nächsten Grillerei Ihre Gäste mit außergewöhnlichen Grillbeilagen überraschen!

Mittwoch, 15.07.2015 18.30 -20.30 Uhr

Christina Hahn, Diätologin

"Erdäpfel, Gemüse & Körndl" Sommerküche

Die vegetarische Küche kann so vielfältig und (geschmacks)intensiv sein - dieser Termin ist auch allen Fleisch Tigern zu empfehlen!

Mittwoch, 22.07.2015 18.30 -20.30 Uhr

Christina Hahn, Diätologin

Pilzvariationen

Wenn Ihnen beim Thema Pilze nur Eierschwammerlgulasch und paniertes Parasol einfallen, dann sollten Sie sich diesen Kochstudio-Termin nicht entgehen lassen!

Mittwoch, 29.07.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

August

Sommer im Glas

Sommergemüse und Sommerkräuter auch im Winter genießen?
Durch schonende Konservierung behalten Pesto, Chutney und
Co. auch in der kalten Jahreszeit den Geschmack des Sommers!

Mittwoch, 05.08.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

"Süß und sauer" - Vegetarische Herbstküche

Herbstliche Gemüse lassen sich nicht nur pikant verarbeiten!
Auch erlesene "Herbstdesserts" haben hier ihren großen Auftritt!

Mittwoch, 12.08.2015 18.30 -20.30 Uhr

Christina Hahn, Diätologin

Die Traditionelle Europäische Medizin in der Küche

"Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein" sagte schon Pfarrer
Kneipp Ende des 19. Jahrhunderts. "Altes Wissen neu entdecken"
gemeinsam mit unserem Küchenchef!

Mittwoch, 19.08.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Laktose- und glutenfrei genießen

Nicht nur für Allergiker geeignet - Laktose und glutenfrei als
Entlastung für unser Verdauungssystem liegt im Trend!

Mittwoch, 26.08.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

September

Allerlei vom Garten

Frisches Obst, Gemüse, Kräuter, Unkräuter und Samen - bei uns
kommt alles aus dem Garten in den Topf!

Mittwoch, 02.09.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

Die Traditionelle Europäische Medizin in der Küche

"Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein" sagte schon Pfarrer Kneipp Ende des 19. Jahrhunderts. "Altes Wissen neu entdecken" gemeinsam mit unserem Küchenchef!

Mittwoch, 09.09.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Glutenfreie Gerichte

Glutenfrei zu genießen ist heutzutage kein leichtes Unterfangen, schließlich stecken Gluten in mehr Speisen als uns lieb ist - hier werden ausschließlich Speisen ohne Glutengehalt zubereitet!

Mittwoch, 16.09.2015 18.30 -20.30 Uhr

Tanja Kepplinger, Köchin

„Bauch gut. Alles gut.“ - Getreideküche

Aus dem bekannten Buch von Dr. Margarethe Fliesser - glutenfreie Getreidegerichte, die dem Bauch spürbar GUT TUN...

Mittwoch, 23.09.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

Gemüseglücksküche

Aus unserem gleichnamigen Kochbuch werden saisonal abgestimmte vegetarische Rezepte gezaubert, deren Verkostung für die Teilnehmer zu einem Geschmackserlebnis wird!

Mittwoch, 30.09.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Oktober

Suppen für kalte Tage

Wärmende Suppen sind in der kalten Jahreszeit für jedermann ein Genuss. Damit nicht immer das Gleiche im Suppentopf landet, sollten Sie sich von unserer Köchin inspirieren lassen!

Mittwoch, 07.10.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

Basische Gerichte

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist verantwortlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden - hier werden basische Rezepte für den Alltag zubereitet, einfach zum Genießen!

Mittwoch, 14.10.2015 18.30 -20.30 Uhr

Tanja Kepplinger, Köchin

Die Traditionelle Europäische Medizin in der Küche

"Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein" sagte schon Pfarrer Kneipp Ende des 19. Jahrhunderts. "Altes Wissen neu entdecken" gemeinsam mit unserem Küchenchef!

Mittwoch, 21.10.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Herbstliche Kürbisgerichte

Herbstliche Gemüse lassen sich nicht nur pikant verarbeiten! Auch erlesene "Herbstdesserts" haben hier ihren großen Auftritt!

Mittwoch, 28.10.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

November

Die Traditionelle Europäische Medizin in der Küche

"Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein" sagte schon Pfarrer Kneipp Ende des 19. Jahrhunderts. "Altes Wissen neu entdecken" gemeinsam mit unserem Küchenchef!

Mittwoch, 04.11.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Vollwert - Kekse

Naschen mit gutem Gewissen - unsere Köchin Eva Wolfmayr zeigt Ihnen, wie Ihre Süßigkeiten vollwertig zubereitet werden!

Mittwoch, 11.11.2015 18.30 -20.30 Uhr

Eva Wolfmayr, Köchin

Die Traditionelle Europäische Medizin in der Küche

"Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein" sagte schon Pfarrer Kneipp Ende des 19. Jahrhunderts. "Altes Wissen neu entdecken" gemeinsam mit unserem Küchenchef!

Mittwoch, 18.11.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Pikante Aufstriche und selbstgemachtes Brot

Eine gute Jause zu Hause - und alles davon selbst zubereitet? Vom Brot bis zu den Aufstrichen, nach diesem Kochstudio-Termin gehen Sie mit vielen Rezeptideen für die selbstgemachte Jause nach Hause...

Mittwoch, 25.11.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

Dezember

Winterzauber

Festliche Gerichte, verfeinert mit winterlichen Gewürzen, zubereitet von unserem Küchenchef! Vorbeischauen lohnt sich!

Mittwoch, 02.12.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Gemüseglücksküche

Aus unserem gleichnamigen Kochbuch werden saisonal abgestimmte vegetarische Rezepte gezaubert, deren Verkostung für die Teilnehmer zu einem Geschmackserlebnis wird!

Mittwoch, 09.12.2015 18.30 -20.30 Uhr

Martin Thaller, Küchenchef, Ernährungs- und Präventionscoach

Weihnachtliche Desserts

Es ist noch nicht einmal Weihnachten, und Sie können schon keine Kekserl mehr sehen? Bei diesem Kochstudio-Termin werden köstliche weihnachtliche Desserts zubereitet, die auf jede Festtags-Tafel passen!

Mittwoch, 16.12.2015 18.30 -20.30 Uhr

Andreas Ortmaier, 2. Küchenchef und Diätkoch

Ganzheitliche Vier- Temperamente-Behandlung „Reflexologie“

Weltweit nur in Aspach, Bad Kreuzen und Bad Mühlacken.

Schließen Sie Ihre Augen und genießen Sie sehr individuelle Massagegriffe, Reflexpunkt-Behandlungen sowie Kräuter und Öle nach Ihrem Archotypen. Authentische manuelle und physikalische Therapien aus dem Mittelalter konnten in Zusammenarbeit mit den Forschern von „ArcAnime – Arche der Seele“ in Wien wieder rekonstruiert werden.

- Textilmassage mit Seide, Leinen, Baumwolle oder Jute
- Rücken- und Bauchmassage mit mittelalterlichen Griffen und kostbaren archetypischen Ölen
- Reflexpunkt-Behandlungen mit warmen Metallstäben (sogenannte Kauter), Steinen, Schröpfgläsern oder glimmenden Kräuterkegeln

Bringen Sie Ihre Selbstheilungskräfte in Schwung!

Die Reflexpunkte werden wesensgerecht stimuliert, wobei jeder Reiz ein Bündel von Effekten zur Folge hat:

- Organfunktionen werden normalisiert
- Stauungen und Verkrampfungen lösen sich

Ganzheitliche Vier-Temperamente-Behandlung „Reflexologie“ 30 Min. € 47,-
Ganzheitliche Vier-Temperamente-Behandlung „Reflexologie“ 60 Min. € 87,-



Neustart Genusstage

**Schnuppern Sie in eines unserer speziellen
Bad Mühllackner Ernährungsangebote mit basischer
Entschlackungskost oder veganer, glutenfreier
Bauch-Gut-Kost.**

Lebergesundheit

1 Heublumen-Leberwickel, 1 Leberguss,
1 Stamperl Bitter Elixier

Bauch gut. Alles gut.

1 Salzbauchwickel, 1 ansteigender Lumbalguss,
1 Stamperl Flohsamenelixier

Basenausgleich

1 Basenbad, 1 Wechsel-Oberguss,
täglich Bitterbasenpulver

In allen Angeboten inbegriffen: 1 Ernährungsvortrag, Tipps
für bewusste Ernährung im Alltag, 5-Säulen-Wochenprogramm

Preis pro Person:

3 Nächte (DO-SO)	Komfort € 299,-	Klösterlich € 219,-
4 Nächte (SO-DO)	Komfort € 369,-	Klösterlich € 279,-
6 Nächte (SO-SA)	Komfort € 549,-	Klösterlich € 399,-



**KNEIPP
TRADITION**

*Marienschwestern
vom Karmel*

TEM

*Traditionelle
Europäische Medizin*



Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern vom Karmel

Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau

T +43 (0)7233-7215

F +43 (0)7233-7215 - 414

M badmuehlacken@marienschwestern.at

www.tem-zentrum.at

www.facebook.com/fasten.ernaehrung

Mit allen Sinnen im Augenblick aufmerksam da sein

