

Gewürze – Heilkraft und Genuss

mit Gudrun Laimer
und Sigrid Hagen

Samstag, 7. Dezember 2013

Kennenlernen der wichtigsten Gewürze und ihre Heilwirkungen auf den menschlichen Körper, anschließend Kochen mit Gewürzen.

Gewürze verströmen ein intensives Aroma, verfeinern unsere Gerichte, bringen uns exotische kulinarische Genüsse und führen uns in ferne Länder. Ihre Geschmacks verfeinernden Stoffe wirken anregend, erwärmend, reinigend und energetisierend. In der Küche geben sie den Speisen das richtige Aroma und regen den Appetit an. Richtig eingesetzt machen sie gesund und glücklich, deshalb sagt man auch: Ein guter Koch ist ein halber Arzt. :-)

Aber sie können noch mehr: Sie sind kräftige Heilmittel, die bei verschiedensten Krankheiten verwendet werden. Die Stärke der Gewürzheilkunde liegt in der Harmonisierung des Seelisch-Geistigen. Sie verbessern die geistigen Funktionen und die Konzentrationsfähigkeit und lindern selbst depressive Verstimmungen. Fenchel hilft bei zwanghaften Gedanken, Pfeffer hilft bei depressiven Verstimmungen, Zimt harmonisiert das Gefühlsleben und fördert die Intuition, Anis hilft bei stressbedingter Müdigkeit und Angstgefühlen, Rosmarin bekämpft den Energiemangel, den geistigen Abbau, die Altersdepression und die Gedächtnisschwäche.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam in die Welt der Gewürze eintauchen:

1. Teil vormittags – mit Gudrun Laimer:

- Kennenlernen der wichtigsten Gewürze und ihrer Heilwirkungen auf den menschlichen Körper
- Kennenlernen der verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Gewürze als Umschlag, Tinktur, Gewürzsud etc.

Nach dem 1. Teil essen wir die bereits vorbereitete Suppe, bevor es zum gemeinsamen Kochen des weiteren Menüs geht.

2. Teil nachmittags – mit Sigrid Hagen:

- Kochen mit Gewürzen:
Wir kochen gemeinsam Haupt- und Nachspeise, um diese anschließend *in festlicher Atmosphäre zu genießen.*



Kein Lebensmittel bereichert eine Speise so stark wie Gewürze.

Stellen wir uns vor, über einen orientalischen Basar zu gehen: es riecht nach Safran, Kümmel, Curcuma, Koriander, Zimt,... Gewürze wie aus Tausend und einer Nacht.

Dieses Bild lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen und wir bekommen Appetit und Lust auf Kochen, Essen und Gesellschaft.

Termin: **Samstag, 7. Dezember 2013** von 9 bis 17 Uhr

Trainerinnen: **Gudrun Laimer**, Kräuterexpertin
Sigrid Hagen, Kräuterexpertin,
Ernährungsberatung nach chinesischer Medizin

Kosten: **€ 95,-** inkl. Unterlagen und Rezepte
(Nahrungsmittel werden extra verrechnet)

Wo: **Feelings-Seminarzentrum**, 4532 Rohr, Oberrohr 9

Anmeldung: office@feelings-seminarzentrum.at
www.feelings-seminarzentrum.at
0664-5201861



www.feelings-seminarzentrum.at

4532 Rohr im Kremstal, Oberrohr 9 | 0664-5201861 | office@feelings-seminarzentrum.at

Feelings
Seminarzentrum