

---

## Energieküche nach Hildegard von Bingen

Wie häufig kommt es vor, dass wir den falschen Treibstoff in unsere Autos tanken oder wir unsere Handys mit Starkstrom laden? Wohl eher selten.

Wieso achten wir nicht auch in gleicher Weise auf unseren Körper und geben ihm das, was er braucht, um richtig zu funktionieren? Die Lehren nach Hildegard von Bingen zeigen auf, welche Lebensmittel (=Mittel zum Leben) uns dabei unterstützen, ein aus

dem Gleichgewicht geratenes System wieder in Balance zu bringen und es mit neuer Energie zu füllen. Im Rahmen dieses Workshops befassen wir uns mit traditionellem Heilwissen nach Hildegard von Bingen, in genussvoller Weise neu interpretiert. Im

Fokus stehen herbstliche Rezepte und Zutaten wie Dinkel, Kastanie, Kürbis und Apfel, kombiniert mit den für Hildegard von Bingen typischen Gewürzen.

---

### Information

**Kursdauer:** 4 Einheiten

**Kursbeitrag:** 64,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen

**Zielgruppe:** interessierte Personen

### Verfügbare Termine