

## 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

<b>Kursdauer:</b>	4 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	69,00 € TN-Beitrag
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
<b>Zielgruppe:</b>	interessierte Personen
<b>Mitzubringen:</b>	Kochschürze, Leerbehälter

### Verfügbare Termine

#### 07.11.2026 09:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	07.11.2026 09:00
Ende	07.11.2026 13:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0021642
Trainer:in	Alexandra Rothschädl
Veranstalter	LFI Steiermark