



Abendhimmel über dem GARTEN ANTANA

Newsletter –Dezember

Liebe Leser/innen,

Die letzten Züge der Wildgänse und der Kraniche ziehen im Eilflug in den warmen Süden. Am kommenden Sonntag ist tatsächlich schon der erste Advent. Mit dem Anzünden der ersten Kerze am Adventskranz, bringen wir Licht in die Adventszeit, die uns Ruhe, Besinnlichkeit und innere Einkehr schenkt.

Vom ersten Advents-Sonntag an sind es nur noch drei Wochen, bis uns das Tages-Licht wieder länger zur Verfügung steht. Somit können wir schon in der vorweihnachtlichen Zeit spüren, wie die Dunkelheit abnimmt und erleben, wie das Licht unseren Alltag stetig erhellt.

Mehr zum Adventskranz und seiner Bedeutung finden Sie unterhalb der Termine!

Das Jahr 2012 neigt sich zu Ende.

Mit dem Kochkurs „**Alpenländische Küche**“ gehen auch meine Programmangebote 2012 zu Ende. Freuen Sie sich auf das Jahresprogramm 2013 was ich zur Zeit für Sie mit neuen Ideen gestalte.

Zuvor lade ich Sie zu zwei neue Genuss-Angebote im Januar ein!

Sonntag, den 06.01.2013

**Brauchtum & Genuss
Drei-Königs-Brunch mit Harfenkonzert**

Samstag den 12.01. und Sonntag den 13.01.2013

**Einführungswochenende in die „Ayurveda Küche“
Infos siehe weiter unten unter Termine**



Der aufgehende Mond im Osten und die untergehende Sonne im Westen standen bei der Aufnahme auf gleicher Höhe. Dadurch spiegelten sich die Farben vom Sonnenuntergang mit einem Regenbogen im Ost-Himmel.

Weihnachtssessen, Sylvester, Geburtstagsfeier und andere Feste

Für geschäftliche und private Anlässe können Sie mich und meine Küche buchen. Ich freue mich über Ihren Anruf, um Sie persönlich zu beraten oder einen Termin mit Ihnen zu vereinbaren.

Geschenkgutscheine

Ihren Wünschen entsprechend, stelle ich Ihnen Geschenk-Gutscheine für meine Angebote und Produkte aus.

**Herzliche Grüße sende ich Ihnen aus meinem Garten- und Küchenparadies,
Ihre Ulrike Keßler**

Termine

Dezember 2012

Mittwoch, 05. Dezember 2012
Sonntag, 27. Januar 2013

Kochevent zwei Abende! Apenländische Küche

An zwei Abenden bereiten wir Nudelteigtaschen, Gnocchi, Krautnudeln, Kässpätzeln, Obststrudel und vieles mehr zu.

Infos zum Kurs finden Sie [>>> hier](#)

Januar 2013

Sonntag, den 06.01.2013
von 11:00 Uhr bis 14:30 Uhr

Brauchtum & Genuss Drei-Königs-Brunch mit Harfenkonzert

Was haben im Anschluss an die 12 Raunächte die heiligen drei Könige und die gute Frau Holle gemeinsam? Wer trägt an diesem Tag würdevoll die Königskrone?

Dieses und vieles mehr erfahren und erleben Sie beim Drei-Königs-Brunch in der ANTANA Wohnküche.

Wir, Ulrike Keßler und Cora Büsch, laden Sie ein zu einem königlichen Buffet mit Harfenklängen und Geschichten. So manches gibt es zu dieser besonderen Jahreszeit zu erzählen und beim Austausch im Gespräch zu vertiefen. Sie haben die Möglichkeit sich zur Bestärkung und Begleitung ins neue Jahr ein Amulett aus Holunderholz mit der Kraft des Sonnenrades zu gravieren.

Genießen Sie den Tag mit allen Sinnen und lassen Sie Ihre Seele baumeln.
Zeit: das Event beginnt **gemeinsam** um 11:00 Uhr und endet 14:30 Uhr
Wertschätzungsbeitrag: 50,00 Euro inkl. 19% MwSt..
Beinhaltet: Drei Königs-Bio-Buffet
inkl. Kaffee, Tee, Wasser, Harfenkonzert, Geschichten und Amulett.
Anmeldung erforderlich: bis zum Mittwoch den 02.01.13
Teilnehmerzahl: 8-12 Personen
Zur Anmeldung >> [hier](#)

Samstag, den 12.01.2013, von 14:00 Uhr bis 21:00 Uhr.
und Sonntag, den 13.01.2013, von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kochevent
Ayurveda-Küche-Grundkurs

erster Kurstag

Zu Beginn befassen wir uns mit dem Herstellen von Ghee, der Vielfalt der Gewürze und mit den Grundkenntnissen der Ayurveda-Ernährungslehre. Mit Mörser und Gewürzen stellen Sie selber drei unterschiedliche Curry-Mischungen her. Beim Zubereiten einfacher Speisen, erlernen Sie wie Sie die unterschiedlichen Gewürze in der Küche einsetzen können. Nach dem gemeinsamen Abendessen finden Sie anhand von Fragebogen Ihre persönlichen Doshas (Ayurveda Typen) heraus.

zweiter Kurstag

Wir beginnen den Tag mit dem gemeinsamen Zubereiten eines ayurvedischen Frühstückes. Im Anschluss betrachten wir die drei Doshas der ayurvedischen Ernährungslehre und stellen unterschiedliche Chutneys aus Früchten her. Genussvoll endet der Kurs mit einem gemeinsam zubereiteten ayurvedischen Menü.

Anmeldung: Erforderlich
Wertschätzungsbeitrag: 150,00 Euro inkl. 19% MwSt..
Beinhaltet: Kurszeit ca. 15 Stunden, Skripte, Rezepte, Tee, Wasser, Curry- Mischungen zum Mitnehmen und Vollverpflegung
Zur Anmeldung >> [hier](#)

Freitag, 18. Januar 2013 – Sonntag, 20. Januar 2013

Vier-Jahreszeiten-Workshop Teil 4 „Winter“

Im Winter haben wir Zeit, das Brotbacken zu erlernen und stellen selbst Joghurt und Käse her.

Aus Wintergemüse und Obst wie Pastinaken und Quitten bereiten wir herzhaft und süße Speisen zu.

Teil IV ist einzeln buchbar.

Infos zum Kurs und zur Kursanmeldung finden Sie **>> [hier](#)**



Der Adventskranz und seine Bedeutung

Der Adventskranz wurde 1839 von dem evangelisch-lutherischen Theologen und Erzieher Johann Hinrich Wichern (1808–1881) eingeführt. Der Erzählung nach nahm der Hamburger Wichern sich einiger Kinder an, die in großer Armut lebten. Er zog mit ihnen in das Rauhe Haus, ein altes Bauernhaus, und betreute sie dort. Da die Kinder während der Adventszeit immer fragten, wann denn endlich Weihnachten sei, baute er 1839 aus einem alten Wagenrad einen Holzkrans mit 20 kleinen roten und vier großen weißen Kerzen. Jeden Tag der Adventszeit wurde nun eine weitere Kerze angezündet, an den Adventssonntagen eine große Kerze mehr, sodass die Kinder die Tage bis Weihnachten abzählen konnten.

Es gibt verschiedene Deutungen der Symbolik des Adventskranzes. Die ursprüngliche Symbolik ist die Zunahme des Lichtes als Ausdruck der steigenden Erwartung der Geburt Jesu Christi, der im christlichen Glauben als „Licht der Welt“ bezeichnet wird.

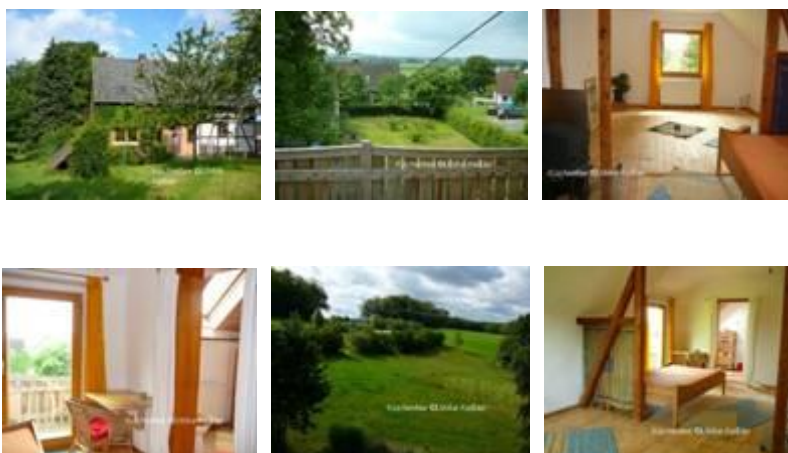
Hinzu sind verschiedene Deutungen getreten, die sich auf die Kreisform, die Symbolik des Kranzes, das Tannengrün im Winter sowie die verwendeten Farben der Kerzen bzw. auch der Schleifen beziehen: So wird der Adventskranz gern in Bezug auf den Erdkreis und die vier Himmelsrichtungen gedeutet. Der Kreis symbolisiert auch die mit der Auferstehung gegebene Ewigkeit des Lebens, das Grün die Farbe des Lebens, und die Kerzen das kommende Licht, das in der Weihnachtsnacht die Welt erleuchtet.

Der Text ist übernommen aus Wikipedia

Persönliche Anmerkung;

Im Adventskranz sind viele Symboliken zu finden, die bereits bei den Kelten zu finden sind. Z.B. der Kreis, das Kreuz, die Zahl Vier, oder der Mittelpunkt...

Bed & Breakfast im Westerwald



Angebote und Preise finden Sie >> [hier](#)

[Eine Woche Retreat \(spirituelle Ruhepause\), aktive Auszeit
oder Visionssuche an einem reichhaltigen Kraftort.](#)

Mehr Infos und Terminen finden Sie >> [hier](#).
Weiter Infos zu den >> [Kochevents](#).
Zur Anmeldung der Kurse bitte >> [hier anklicken](#)

Gerne dürfen Sie meinen Newsletter auch an Freunde und Bekannte weiter schicken.

Ulrike Keßler
Naturgenuss & Lebenswerkstatt

Bornstraße 3
D-57632 Kescheid
Tel.(0049) 2685 - 987391
post@kreative-verwoehnkueche.de

Ein heilsamer Ort für Mensch und Natur
www.garten-antana.de

Die Küchenfee
Bio Catering und Genuss-Events
www.kreative-verwoehnkueche.de

Wandelkraft
Energetische Beratung für Raum, Mensch und Natur
www.wandelkraft.de

Ps. Wer keine Newsletter mehr möchte, kann diesen >> [hier](#) abmelden.