

Newsletter Januar 2013



Winter 2010 im ANTANA Pan Garten

Liebe Leser/innen,

ich hoffe Sie sind alle zufrieden ins Neue Jahr gekommen.

Zum Jahresanfang 2013 begrüße ich Sie mit der ersten Strophe eines Gedichtes/Liedes.

Jänner

Das Jahr geht an mit weißer Pracht.
Drei König' stapfen durch die Nacht.
Das Rehlein scharrt den harten Grund,
klar ziehn die Stern' in ernster Rund.

Der Weg verweht, das Haus so still,
der Bauer liest in der Postill',
der Ofen singt, die Stund' vergeht,
nur sacht! Wir kommen nie zu spät.

Um Fabian, Sebastian
hebt neu der Baum zu saften an,
und an dem Tag von Pauls Bekehr
ist halb der Winter, hin und her.

*„der Jahreslauf“ die erste Strophe von dem Lied/Gedicht „Kleiner Kalender“ 1938
In den zwölf Strophen sind viele alte Bauernregeln zu finden.
Die Lebensgeschichte vom Lyriker Josef Weinheber ist sehr turbulent...*



Heilige Drei Könige mit ihren Gaben

Auf der Suche nach einem Drei-Königs-Gedicht fand ich den Text im Internet.

Ich spürte in mir etwas sehr Vertrautes und überlegte
woher ich den Text wohl kenne.

Schlag artig fiel mir ein, dass wir in der anthroposophischen
Arbeit- & Lebensgemeinschaft vor der Mitarbeiterbesprechung
vier Stimmige Lieder probten.

Ich hatte ein Lieblingslied, was mich immer
ganz tief in meinem Herzen berührte.

Ich schaute ins „Geselliges Chorbuch“ und fand es.

Große Freude kam in mir auf, es ist das vertraute Lied!

So möchte ich Ihnen im Jahr 2013 als Begleitung zum Jahreslauf die
zwölf Strophen im Newsletter Monatlich raus schreiben.

**Für Kurzentschlossene, es sind für den Drei-Königs-Bruch mit Harfe und dem
ayurvedischen Kochkurs jeweils noch vier Plätze frei.**

Auch finden Sie weiter unten die ersten Terminankündigungen für 2013.

**Herzliche Grüße sende ich Ihnen
und das all Ihre Wünsche im neuen Jahr in Erfüllung gehen
Ihre Ulrike Keßler**

Termine 2013

Januar

Sonntag, den 06.01.2013, 11:00 Uhr - 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-Buffer mit warmen und kalten Speisen inkl. Kaffee, Tee, Wasser, Harfenkonzert, Geschichten und Amulett.

Anmeldung erforderlich: bis zum Freitag den 04.01.13

Teilnehmerzahl: 8-12 Personen

Zur Anmeldung >> [hier](#)

Samstag, den 12.01.2013, 14:00 Uhr - 21:00 Uhr.
und Sonntag, den 13.01.2013, 9:00 Uhr - 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

Churry-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.

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 Button Anmeldung](#)

Februar

Sonntag, den 10.02.2013, 17:00 Uhr - 21:00 Uhr

ANTANA GenussRunde

Winter Menü regional und Saisonal

Menübeschreibung folgt in einer extra Mail und auf der [Webseite](#)

März

Sonntag, den 03.03.2013, 17:00 Uhr - 21:00 Uhr

ANTANA GenussRunde

5 Gang Menü - Köstlichkeiten aus dem Alpenraum

Menübeschreibung folgt in einer extra Mail und auf der [Webseite](#)

Samstag, den 16.03.2013, 15:00 Uhr - 20:00 Uhr.
und Sonntag, den 17.03.2013, 15:00 Uhr - 20:00 Uhr

Kochevent zwei Tage!
Apenländische Küche

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

Weitere Infos zum Kurs und das Anmeldeformular finden Sie [>>> hier](#)

Freitag 29.03., 14.00 Uhr – 20.00 Uhr

Brauchtum & Genuss
Ostern – Kräuter – Küche – Ach du grüne Neune...

Möchten Sie etwas über den Gründonnerstag und seine Neunerlei Suppe, die Kraft des Grünen und über das Wissen um alte Rituale erfahren? Nach einer Kräuterführung sammeln Sie im GARTEN ANTANA Frühlingskräuter wie Gundermann, Sauerampfer oder Löwenzahn. Im Anschluss verarbeiten wir die frischen Wildkräuter zu einer leckeren Suppe. Wir beenden den Nachmittag mit einem Frühlings-Menü und Ihrer selbst zubereiteten Gründonnerstags-Suppe als Start in die Osterzeit.

Wertschätzungsbeitrag: (für ca. 6 Stunden) 60,- Euro inkl. 19% MwSt.
Das Anmeldeformular finden Sie [>>> hier Button Anmeldung](#)

April

Sonntag, den 01.04.2013, 11:30 Uhr - 14:00 Uhr

ANTANA GenussRunde
Osterbrunch-Bufferet mit Ostereier suchen im Garten

Vorankündigung, Infos folgen in einer späteren Mail und auf der [Webseite](#)

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.