

## Newsletter Mai 2014

### Liebe Leser/innen

Am folgenden Sonntag den 18. Mai  
lade ich Sie herzlich zur  
**„Offenen Gartenpforte Bonn“**  
**im GARTEN ANTANA** ein.

Für das leibliche Wohl aus meiner Verwöhn Küche ist für Sie gesorgt.  
Der Eintritt ist Frei über freiwillige Spenden freue ich mich.

Ich bin glücklich da mein Garten und die Beete wieder strahlen.  
Während der letzten drei Jahre war durch Krankheit und Umbau  
sehr viel im Garten liegen geblieben.

Viele fleißige Helfer unterstützen mich seit Frühling.  
Die Winkel und Beete die schleichend verwilderten,  
sind nun zum Leben neu erweckt und können wieder erblühen.  
So genieße ich die viele Gartenhilfe und bin allen sehr dankbar!

**Am 15. Juni 12:00 Uhr bis 20:00 Uhr ist der GARTEN ANTANA  
ein zweites Mal für Sie geöffnet.**

**Auf Ihren Besuch oder auf ein Wiedersehen freue ich mich!**

**Herzliche Mai Grüße sende ich Ihnen  
Ihre Ulrike Keßler**



*Maibeere, Honigbeere das erste Obst im Garten*

### Termine – Mai

---

**Sonntag, 18. Mai, 12:00 Uhr bis 20:00 Uhr**  
**Im Rahmen der Offene Gartenpforte**  
**ist der GARTEN ANTANA für Sie geöffnet**

**Der Eintritt frei über freiwillige Spenden freue ich mich.**

Für das Leibliche Wohl aus meiner Küche mit herzhaften und süßen Speisen ist für Sie gesorgt.  
Sie können sich am Selbstbedienungsbuffet in der ANTANA Küche bedienen.  
Ebenso können Sie einzelne Speisen aus dem Tagesangebot wählen.

**Eine Anmeldung für das Buffet ist nicht notwendig,  
allerdings sehr hilfreich für die Küchenplanung.  
Mit Ihrer Voranmeldung sind Sie verbindlich bei dem Menüangebot mit eingeplant.**

**Anmeldungen:**

per Mail: [post\(at\)kreative-verwoehnkueche.de](mailto:post(at)kreative-verwoehnkueche.de)  
oder per Anruf: 02685-987391 (Anrufbeantworter)

**Speiseangebot**

**Selbstbedienungsbuffet:**

zwei Suppen  
Blattsalat  
hausgebackene Allgäuer Dinkelseelen (Brotart)  
Kräuterbutter  
Nachtisch oder Waffel  
inkl. Wasser, Kaffee und Kräutertee  
**Gesamtpreis pro Person:** Buffet 22,00 Euro

---

**Zwei Suppen zur Auswahl:**

Kartoffel-Steinpilzsuppe  
Tomatensuppe mit ANTANA Tomaten, mediterran  
mit hausgebackene Dinkelseelen  
Kräuterbutter  
**Einzelpreis:** Teller 6,00 Euro

**Gemüse-Dinkel-Quiches:**

**Einzelpreis:** Stück 3,80 Euro

**Salatteller:**

frischer Blattsalat mit Kräutersahne Dressing  
hausgebackene Dinkelseelen  
Kräuterbutter  
**Einzelpreis:** 9,00 Euro

**Nachtisch:**

Rhabarber-Zitronenmelissen-Creme  
**Einzelpreis:** 4,80 Euro

**Süße Dinkel-Waffeln**

mit Rhabarber-Zitronenmelissen-Creme  
**Einzelpreis:** 4,80 Euro

Dinkel-Waffel Natur oder mit Puderzucker

**Einzelpreis:** 3,50 Euro

**Trinken:**

Mai-Frucht-Kräuter-Bowle

**Glas:** 2,50 Euro

oder:

Wasser, Saft, Tee, Kaffee,

**Menüänderungen sind vorbehalten**

---

**Garten-Kochevent & Gartentips**

**Madame Brennessel in der Gourmet-Küche und für den Garten**

**Sonntag, 25. Mai 2014** 14:00 Uhr - 20:00 Uhr

Möchten Sie gerne mit der Brennessel kochen und trauen sich nicht wegen ihrer Härchen?

Zur Anmeldung und mehr Infos [> hier](#)

---

**Eine Führung durch den Permakultur GARTEN ANTANA**

**Donnerstag, 29. Mai 2014** 14:00 Uhr - 19:00 Uhr

**Der Termin ist verschoben!?**

**Termine – Juni**

**Ersatztermin für die Führung:**

**Sonntag, 08. Juni** 15:00 Uhr - 20:00 Uhr

Zur Anmeldung und mehr Infos [> hier](#)

---

**Pfingst-Montag, 09. Juni,** 10:00 Uhr - 13:30 Uhr

**Zeit und Ruhe für Ihre Sinne**

**Sinnes-Meditation mit Menü**

Im GARTEN ANTANA sind durch die Bienentrachtpflanzen viele Insekten zu sehen...

mehr Infos [> hier](#)

---

**Pfingst-Montag, 09. Juni,** 15:00 Uhr - 20:00 Uhr

**Kochevent Salbei, Vielfalt und Genuss**

Mehr Infos [> hier](#)

---

**Offene Gartenpforte**

**Sonntag, 15. Juni 2014** 12:00 Uhr - 20:00 Uhr

Zu einem Sommerausflug oder einer Wanderpause lade ich Sie in den GARTEN ANTANA ein.

Für das Leibliche Wohl ist mit einem Sommer-Menü bei Voranmeldung gesorgt.

Weitere Infos zum Menü stehen ca. eine Woche vor Termin im Internet

**Garteneintritt:** 3,50 Euro

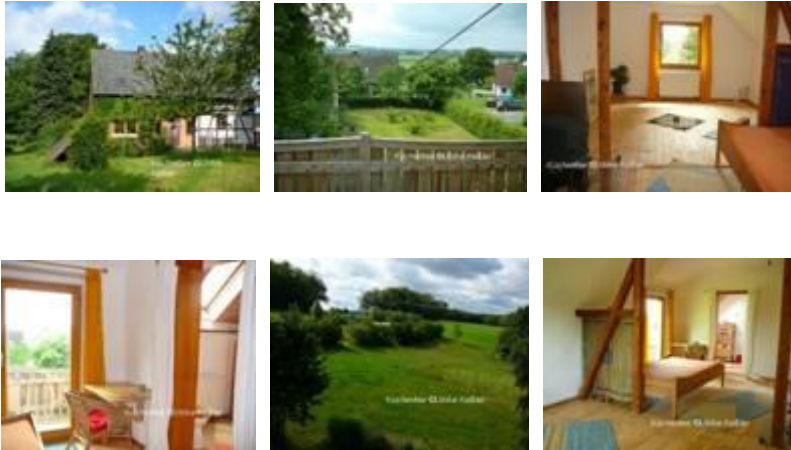
---

Mehr Infos und Termine finden Sie [> hier](#)

Weiter Infos zu den Kochevents > [hier](#)  
Zur Anmeldung der Kurse bitte > [hier anklicken](#)

---

**Bed & Breakfast im Westerwald**  
Angebote und Preise finden Sie > [hier](#)



---

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

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

---

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

---

**Ulrike Keßler**  
**Naturgenuss & Lebenswerkstatt**

**Bornstraße 3**  
**D-57632 Kescheid**  
**Tel.(0049) 2685 - 987391**  
**[post@kreative-verwoehnkueche.de](mailto:post@kreative-verwoehnkueche.de)**

**Ein heilsamer Ort für Mensch und Natur**  
**[www.garten-antana.de](http://www.garten-antana.de)**

**Die Küchenfee**  
**Bio Catering und Genuss-Events**  
[www.kreative-verwoehnkueche.de](http://www.kreative-verwoehnkueche.de)

**Wandelkraft**  
**Energetische Beratung für Raum, Mensch und Natur**  
[www.wandelkraft.de](http://www.wandelkraft.de)

---

Ps. Wer keine Newsletter mehr möchte, kann diesen **per E-Mail** abmelden.



Zum öffnen des neuen **Programmheft 2014/15**  
klicken Sie bitte auf das Bild oder auf den Link an