



Nahrung ist Medizin: Inspirierendes und auf ein spirituelles Leben bedachtes Kochen

Der Mensch ist ein sehr lernfähiges Wesen. Bei drei Mahlzeiten am Tag ergeben sich pro Jahr 1095 Chancen, sich so zu ernähren, dass die Nahrung ein unterstützendes Element für das edle, spirituelle Leben ist. In 25 Jahren sind es 27'375 Möglichkeiten.

Wir gehen davon aus, dass es bei so vielen Anläufen, jeder spirituelle Mensch herausfinden wird, welche Ernährungsform seinen Körper und seinen Geist mit genügend Lebensenergie (Prana) versorgt, um sein kostbares Menschenleben vorsorglich vor Krankheiten zu schützen.

Im Kloster Shide sind wir davon überzeugt, dass die Nahrung eine vitale, nährnde Kraft ist, welche Körper, Atem, Empfindungen und Geist bei allem was wir tun, begleitet.

Die Küche des Klosters Shide gehört, wie die Gompa, zum Übungsort. Hier sollen Erfahrungen zu den gängigen, unterstützenden Methoden der Verarbeitung von Nahrungsmitteln, wie ayurvedisches, makrobiotisches, anthroposophisches Kochen, etc. weitergegeben werden.

In kleinen Gruppen, maximal bis zu 6 Personen treffen wir uns, einmal im Monat um uns konkret den oben genannten Formen anzunähern. Wir werden, nebst dem Herstellen eines feinen Gerichtes, dass wir gemeinsam genießen, die Grundlagen der oben genannten Methoden von Frauen vernehmen, die bereits so kochen und sich so ernähren.

Wir treffen uns einmal pro Monat im Kloster Shide, nämlich am:

Montag, den 19. Juni 23, ab 18:00 mit der ayurvedischen Nahrungszubereitung.

Montag, den 24. Juli 23, ab 18:00 mit der makrobiotischem Nahrungszubereitung.

Weitere Treffen sind in Vorbereitung und werden zeitnah bekannt gegeben.

Sollte das Angebot Sie ansprechen und können Sie sich vorstellen in einer kleinen Gruppe in diese Ernährungskünste einzutauchen, so bitten wir Sie, sich bis zum 31. Mai 23 unter der E-Mail-Anschrift: angebote@shide.de anzumelden. Es besteht die Möglichkeit an einzelnen Terminen teilzunehmen.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung teilen wir Ihnen mit, welche Nahrungsmittel Sie mitbringen, respektive selbstfinanzieren sollten. Denn, das Angebot ist kostenlos.

Wir freuen uns auf das gemeinsame Kochen und Essen, diese energiereiche, nährnde Gaumenfreude. Ein Zusammensein, bei der die Gemütlichkeit und die Leichtigkeit eines humorvollen Austausches nicht fehlen dürfen.

Mit Freude, die Nonnen vom Kloster Shide!