

Kochen und geniessen in Achtsamkeit

DATUM 19.09.2025
ZEIT 1 x Fr 18:00 - 22:00
ORT Schulhaus Rubiswil B,
Rubiswilstrasse, 6438 Ibach,
Schulküche B_3.02

KURSNUMMER

252-1177

KURSLEITUNG

Carmelo Buffoli

BESCHREIBUNG

Erleben Sie Achtsamkeit im Miteinander: Einen Moment, um bewusst zu kochen, zu essen und zu teilen. Dieser Kochkurs „INNE | HALTEN am Tisch“ lädt ein, Lebensmittel neu zu entdecken und das Zubereiten als achtsames Ritual zu erleben. Es werden regionale und saisonale Zutaten ausgewählt, die mit Respekt und Sorgfalt verarbeitet werden. In einer Atmosphäre der Entschleunigung und des Austauschs wird Kochen und Essen zur tiefen Verbindung – mit der Natur, den Zutaten und den Menschen am Tisch. Dieser Kurs schenkt Raum für Stille, intensiven Austausch und den Genuss jedes Augenblicks. Lassen Sie sich inspirieren, Achtsamkeit und die Kunst der Langsamkeit in Ihre Küche und in Ihr Leben zu integrieren.

KURSZIEL

In diesem Kurs erleben die Teilnehmenden das gemeinsame Kochen als achtsames Ritual, entdecken regionale Zutaten neu und vertiefen die Verbindung zur Natur und zueinander durch bewusstes Zubereiten und Geniessen.

KOSTEN

KURSPREIS

CHF 130.00

INFOS ZUM PREIS

inkl. Rezepte

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

Kochschürze, evtl. Behälter, um Essen mit nach Hause zu nehmen.

HINWEIS

Bitte melden Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien bei der Anmeldung.

DATEN

Fr 19.09.2025 18:00 - 22:00

FFS **Erwachsenenbildung**

Bildung für Leben und Freizeit!



Verein FFS Erwachsenenbildung

Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz

T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb