

## Info



Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt.

Informationen und Angebote unter: [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)

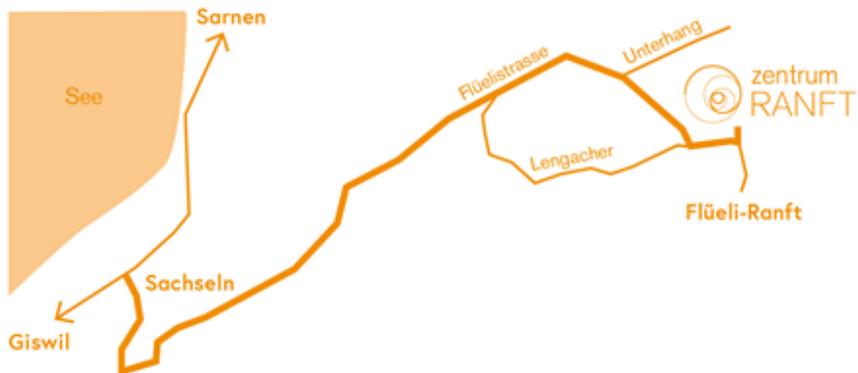
## Wo finden Sie uns?

### Öv

Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

### Auto

Die Liegenschaft zentrumRANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Gratisparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



zentrumRANFT, Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft, +41 41 660 58 58, [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)



3.4. / 8.5. / 5.6. / 3.7. / 7.8. / 4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12.2024

Vegetarische Küche. Kochkurse nach Ayurveda mit Gartenkräutern

Paula Stratil

## Kursdaten

Jeweils Mittwohabend, 17 bis 21 Uhr

3.4. / 8.5. / 5.6. / 3.7. / 7.8. / 4.9. / 2.10. /  
6.11. / 4.12.2024

## Kursinhalt

Kurzer Vortrag über Ayurveda und seine  
Gesundheitsprinzipien

Gartenspaziergang

Gemeinsames Kochen und Essen

## Anmeldung

Bis 2 Tage vor dem Kursdatum

Kursanmeldung an:  
info@zentrumranft.ch

Fragen beantwortet gerne die  
Kursleiterin:  
paulasvegi@bluewin.ch

Bei Übernachtungswunsch  
Zimmerbuchung an zentrumRANFT  
www.zentrumranft.ch  
info@zentrumranft.ch  
+41 (0)41 660 58 58

## Kursleiterin



Paula Stratil

*«Kochen ist meine Leidenschaft  
aus dem Herzen.»*

Seit 2003 setze ich mich mit der  
vegetarischen Ernährung  
auseinander. Meine Kochkunst ist vor  
allem von der ayurvedischen  
Gesundheitslehre geprägt und vom  
natürlichen Schatz der Wild- und  
Gartenkräuter. Ich durfte in diesen  
Jahren viele Erfahrungen machen,  
eigene Rezepte ausprobieren und  
viele Menschen in meinen  
Kochkursen inspirieren. Schön ist es  
immer wieder zu sehen, wie  
wohltuend sich die vegetarische  
Ernährung auf den Menschen  
auswirkt.

## Kurskosten

CHF 75.00 pro Abend

## Voraussetzungen

Freude am Kochen und Kreiern

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Möchtest Du die Kochkunst der vegetarischen Küche  
kennenlernen?

Jeden 1. Mittwoch im Monat zaubern wir gemeinsam ein köstliches  
Gericht. Wir werden uns inspirieren lassen von unseren Kräutern  
aus dem Garten und von der ganzheitlichen ayurvedischen  
Ernährungslehre. Wir erkennen die Heilkraft der Gewürze und  
Kräuter.

Ayurveda ist eine alte indische Gesundheitslehre. Die  
geschmackvollen und vitalreichen Speisen und Menüs schmecken  
gut und sind bekömmlich.

«Gutes vegetarisches und ayurvedisches Essen ist Nahrung für Leib  
und Seele, erfreut Herz und Sinne gibt Energie, Frische und  
Ausgeglichenheit.»

