

„Entspannendes Kochen und gesunde Ernährung: Kurse im Eichsfeld“

Aktuelle Kurznachrichten aus dem Eichsfeld: Kochen, Vorträge, gesunde Ernährung für Babys und wichtige Termine.

Eichsfeld. In der Region gibt es viel zu berichten: von einem entspannenden Kochkurs über einen literarischen Nachmittag bis hin zur Schließung eines Standesamtes. Diese Nachrichten aus dem Eichsfeld bieten einen spannenden Überblick über aktuelle Ereignisse.

Ein Kompaktkurs der Kreisvolkshochschule in Heiligenstadt sorgt für Abwechslung am kommenden Samstag, dem 14. September. Hier werden die Teilnehmer in die Grundlagen von Yoga und Ayurvedischem Kochen eingeführt. Der Kurs beginnt um 10 Uhr, das Ende ist für 17 Uhr geplant. Unter der Anleitung von Arjan Pal Singh bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit, verschiedene Yoga-Asanas zu erlernen. Diese Übungen beinhalten grundlegende Dehnungen und Atemtechniken, sodass für jeden etwas dabei ist.

Gesunde Ernährung für die Kleinsten

Ein daran anschließender Teil besteht im gemeinschaftlichen Kochen. Die Teilnehmer erfahren mehr über die indischen Kochtraditionen, einschließlich der historischen Bedeutung und der gesundheitlichen Vorteile von Gewürzen. Bei der Zubereitung gesunder indischer Speisen dürfen die Genüsse und Aromen nicht zu kurz kommen. Ein Highlight des Nachmittags ist das gemeinsame Verkosten der Selbstgemachten.

Für Interessierte ist es wichtig, einige Utensilien mitzubringen. Dazu gehören Handtücher, Socken, eine Wolldecke und, wenn vorhanden, die eigene Yogamatte. Wer aktiv mitkochen möchte, sollte auch eine Schürze, Geschirrhandtücher und ein Küchenmesser einpacken. Anmeldungen sind über die Homepage der Kreisvolkshochschule Eichsfeld möglich.

In einem ganz anderen Bereich findet im Grenzlandmuseum Eichsfeld am Donnerstag, dem 5. September, ein Vortrag zum Thema „Kunstraub in der DDR“ statt. Referent Franz-Josef Schlichting, ein Experte auf diesem Gebiet, wird die Zuhörer mit Beispielen und Geschichten aus der Zeit der sowjetischen Besatzung fesseln. Der Vortrag beginnt um 19 Uhr und der Eintritt ist frei. Schlichting, der auch Beauftragter für Kirchen-, Religions- und Weltanschauungsgemeinschaften in der Thüringer Staatskanzlei ist, wird spezielle Plattformen wie die Sammlung der Burg Bodenstein thematisieren.

Wichtige Termine und Hinweise

Die Gemeinde Sonnenstein hat bekanntgegeben, dass das Standesamt am Dienstag, den 10. September, aufgrund einer Schulungsveranstaltung geschlossen bleibt. Diese Weiterbildung erstreckt sich über zwei Tage und ist nötig, um die Mitarbeitenden auf den neuesten Stand zu bringen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de