

*Seminar/Workshop mit Petra Kühne  
am Samstag Vormittag:*

Viel Fett oder wenig, Kohlenhydrate meiden oder nur bestimmte essen - zahlreiche Ernährungsweisen werden angepriesen, aber widersprechen sich. Wie findet man Orientierung? Was sind eigentlich die eigenen Bedürfnisse? Ein Blick auf die Konstitution kann hier helfen und Verständnis für individuelle Ernährung wecken.

Lebensmittel unterscheiden sich in ihrem Aussehen, Geschmack und ihrer Qualität. Nicht immer lässt sich dies leicht erkennen. Nutzen wir unsere Sinne, um vergleichend Lebensmittel zu verkosten. Mit Wahrnehmungsübungen.

*Dr. sc. agr. Petra Kühne, verh., 3 erwachsene Söhne, Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des Arbeitskreises für Ernährungsforschung e.V. in Bad Vilbel, Redakteurin der Zeitschrift „Ernährungsrundbrief“, über 30 Jahre Vortrags- und Kurstätigkeit, Buchveröffentlichungen.*

*Seminar/Workshop mit Dietlinde Romanitan  
am Samstag Nachmittag:*

Überarbeitung und Überforderung gehören heute zum Alltag (fast) jedes Arbeitnehmers. Entsprechend breit gefächert ist das Angebot an Entspannungstechniken, Wellness für die Seele, Esoterik, Meditation, Yoga etc. Wie finde ich mich in diesem Dschungel zurecht?

Was aber brauche ich, um selbst mein Leben souverän in die Hand zu nehmen? Was macht mich lebendig? Was nährt meine Seele, meinen Geist? Wie finde ich meinen ureigenen Weg?

Im Gespräch, im spielerischen Üben und im Erfahrungsaustausch versuchen wir gemeinsam Unterscheidungskriterien herauszuarbeiten für das, was wahr, echt und heilsam ist für Seele und Geist.

*Dietlinde Romanitan  
Klassenlehrerin in Rumänien und Musiklehrerin an der Waldorfschule Ulm, danach als Pfarrerin der Christengemeinschaft in Heidenheim und seit 8 Jahren in den Gemeinden Ulm und Biberach tätig.*

**DIE  
CHRISTENGEMEINSCHAFT**  
Bewegung für religiöse Erneuerung

# Was nährt uns?

- leiblich -

- seelisch -

- geistig -

Wochenend-Tagung

Freitag, 15.03.2019

Samstag, 16.03.2019

**Die Christengemeinschaft  
in Biberach**  
Rindenmooser Str. 10, 88400 Biberach

## die beiden Tage im Überblick

### Freitag, 15.03.

- 17:30      Ankunft der Besucher  
18:00      Musikalischer Auftakt und Vorstellungsrunde  
19:00      *kleiner Pausen-Imbiss*  
19:30      **Ernährung und Gesundheit – was wirklich nährt**  
              Vortrag: *Petra Kühne*  
21:00      **Kultischer Abschluss**

### Samstag, 16.03.

- 8:30      Die Menschenweihehandlung  
9:30      *Frühstück*  
10:15      Seminar /Workshop -Teil 1 mit *Petra Kühne*  
              **Von Vollwert über low carb bis Paleo - welche Ernährungsform passt zu mir?**  
11:15      *Pause*  
11:45      Seminar /Workshop -Teil 2 mit *Petra Kühne*  
              **Wahrnehmungsübung „Qualität erleben“**  
11:30:00      *Mittagessen und Pause*  
14:30      Volkstanz  
15:30      *Kaffeepause*  
16:15      Seminar /Workshop -Teil 1 mit *Dietlinde Romanitan*  
              **„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ (Mt. 4.1) Was nährt uns seelisch-geistig?**  
17:00      *Pause*  
17:15      Seminar /Workshop -Teil 2 mit *Dietlinde Romanitan*  
              **Was macht mich lebendig? Erfahren und erproben**  
18:00      *Abendessen*  
19:00      **Das Sakrament als seelisch-geistige Nahrung**  
              Vortrag: *Dietlinde Romanitan*  
20:15      **Kultischer Abschluss**

### Eintrittspreise

Tages-Ticket Freitag = 15,- € (12,- € erm.) | Tages-Ticket Samstag = 25,- € (20,- € erm.)

Zwei-Tages-Ticket Freitag + Samstag = 32,- € (25,- € erm.)

Infos/Anmeldung: [cg-biberach@gmx.net](mailto:cg-biberach@gmx.net) | Annette Heinzler-Merk: Tel. 07351 – 58 75 701

[www.christengemeinschaft.de/biberach](http://www.christengemeinschaft.de/biberach)

*Die Christengemeinschaft ist eine KdöR. Sie trägt sich ausschließlich durch Spenden ihrer Mitglieder und Freunde.*