„Spätstück +“ eine neue Variante aus Genießen und Erfahren – entwickelt in der 4. Coronawelle

… das Wochenende beginnt mit vier kurzweiligen, lockeren Stunden aus neuem Wissen *(Einstieg in interessante Themen zu nachfolgenden Terminen)* ***und Genießen (10-14 Uhr)***
oder zwei Stunden rein kulinarischen Genuss (10- 12 Uhr)

Termine für das Spätstück+ im 01. Halbjahr 2022:

Samstag, der 12. Februar	+ Geheimnis Bitcoin *(eine lockere Einführung)*
Samstag, der 12. März	+ Bewegung und Entspannung *(Natur erleben und genießen)*
Samstag, der 23. April	+ verführerische Genussreise *(die Sinne schulen)*
Samstag, der 28. Mai	+ Resilienz *(stärker in den eigenen Schuhen stehen)*
Samstag, der 18. Juni	+ Geheimnis Bitcoin *(eine lockere Einführung)*

-gerne können Sie auch bei uns die oben genannten Themen vertiefen:
https://www.genussscheune.de/gs_offen_veranstaltungsplan.html

Ihr Beitrag für die Komplettveranstaltung (Spätstück + Wissensvermittlung) beträgt 59,- Euro

Die Kulinarik: *(zwei Stunden kulinarische Genüsse von 10-12 Uhr)*

Wir arbeiten regional, saisonal und so biologisch wie möglich. Inspiriert von kleinen Hofläden aus der Region und dem Wochenmarkt stellen wir jedes „Spätstück“ individuell zusammen:
- Marmeladen aus dem eigenen Naturgarten, hausgemachtes Bircher Müsli (oder verfeinerte Joghurt-Quarkvariationen)
- einen Teil der Backwaren mit Hefe/Sauerteig und aus vollwertigen Mehlen stellen wir selbst her
- meist kombiniert mit etwas Süßem (Kuchen/Kekse/süßes Brot).
- eine regionale Wurstplatte (vom Dorfmetzger Strebert)
- verschiedener regionaler Käse und Dips
- und die begehrte herzhafte große Bauernpfanne (vegetarisch) mit Veiths Eierpott aus dem Dorheimer Hühnermobils… dazu die Fleischbeilage separat.

Das Spätstück von 10-12 Uhr beträgt 32,50 Euro p. P. und enthält:
Einen regionalen Begrüßungssecco (oder die alkoholfreie Variante), **Getränkebar:** verschiedene Teesorten, Brühkaffee (aus der Privatrösterei/Nidda), Elisabethen Quellwasser, Rapps Saft und das regional-saisonale **Spätstück** für diese genussvollen zwei Stunden.

Bitte bei der Reservierung angeben, welche Variante sie buchen möchten.
Es gibt nur wenige Plätze für diese Veranstaltung (aufgrund von Corona belegen wir 2/3 der möglichen Sitzplätze). Mail an: psp@GenussScheune.de
Reservierungen werden nach Eingang bearbeitet und anschließend eine Antwortmail nebst Rechnung per PDF versendet. Der Zahlungseingang Ihrerseits bestätigt die Buchung.

Sie genießen bei uns wie bei Freunden, mit viel Raum und Abstand zu den anderen Gästen. Wir möchten, dass Sie sich besonders wohlfühlen und ein paar Stunden dem Alltag entrinnen.

Erläuterungen zum Spätstück+

Wir möchten gerne allen unseren Gästen die Möglichkeit des Genusses geben.
Sie können das Spätstück daher auch als „Etagen-Spätstück“ im Außenbereich (in der Gartenlounge mit festem Dach) genießen, sofern es das Wetter erlaubt und wir genügend Personal für den Service haben - bitte fragen Sie nach den aktuellen Möglichkeiten, wir beraten Sie gerne.

Die *-Veranstaltungen sind im Außenbereich geplant.
Bei schönem Wetter im Naturgarten, bei schlechterem Wetter in unserer wetterfesten gemütlichen Gartenlounge. Wir haben genügend Kuscheldecken, Lammfelle und auch Wärmelampen…

Spätstück + Geheimnis Bitcoin:
Kryptowährungen verändern die Welt.
Vor zehn Jahren war der Name BITCOIN nur wenigen Eingeweihten ein Begriff.
Heute ist er in aller Munde … Doch was verbirgt sich dahinter?
Nähern Sie sich dem Geheimnis Bitcoin und erfahren Sie in einfachen Worten die Grundlagen und Grundideen hinter diesem spannenden Thema

Spätstück + Bewegung und Entspannung*:
Nach dem gemütlichen Sitzen beim Spätstück geht es nun an die frische Luft – ein kleiner Entspannungsspaziergang steht an. Dabei konzentrieren wir uns einmal auf das Atmen. Angekommen an einem wunderschönen Ort darf jeder ein bisschen alleine sein mit seinem „Rucksack“ der Gedanken, Wünschen und Zielen für das bevorstehende Jahr. Einfach mal kurz besinnen und innehalten, die Natur genießen und sich selbst (mit Hilfe des Atems) den Raum geben. Mit Lockerungsübungen und guter Laune geht es zurück zu einem letzten Kaffee oder Tee im Naturgarten, dazu noch eine Mini-Entspannungsübung für Zuhause, die jederzeit in den Alltag eingebaut werden kann. Damit kann das Wochenende beginnen….

Spätstück + verführerische Genussreise*:
Das Spätstück allein ist schon Genuss – und jetzt kommt noch eine kleine Sinnesschulung hinzu. Die eigene Entspannung ist die Grundvoraussetzung für das persönliche Genussempfinden, denn nur ein entspannter Mensch kann Genuss intensiv erleben. Deshalb ist der Einstieg in die verführerische Genussreise eine kleine, leichte Entspannungsübung, die Sie auch jederzeit zu Hause einsetzen können: vor dem Essen zum Beispiel. Angeblich verzehrt man weniger, dafür intensiver und mit mehr Genuss – probieren Sie es selbst aus. Danach folgt ein Anreiz über das Riechen und abschließend genießen Sie eine Schokoladenmeditation mit Edelschokolade. Was das im Klartext heißt? Nun, Sie essen nicht die Schokolade, sondern genießen sie(!)

Spätstück + Resilienz*:
Die Widerstandskraft stärken bei besonderen Herausforderungen (also spätestens jetzt) – so lautet die Definition von Resilienz.
Gut gestärkt vom vorangegangenen Spätstück erfahren Sie ein paar Ideen, wie auch Sie noch stärker in Ihren eigenen Schuhen stehen können. Und keine Sorge, es ist eine leichte Kost in der Vermittlung, denn wir wollen Sie neugierig machen, was alles so geht – ohne allzu viel Theorie, nachlesen können Sie später selbst. Mit Geschichten einfach erklärt, mit Beispielen beschrieben, mit Humor hinterlegt… so möchten wir Sie neugierig machen.
Und auch bei dieser Einheit kommen Sie in Bewegung – innerlich und äußerlich!