



Was soll ich kochen? – Nicht nur die Schamanenstube fragt sich das immer wieder...

Was soll ich heute kochen?

Diese Frage stellt sich in vielen Haushalten. Dabei ist man eigentlich sehr kreativ und hat immer wieder gute Ideen, die sich von selbst aufdrängen. Nur so eine Woche hat sieben Tage, ein Monat kann es sogar mit 31 Tagen übertreiben.

Was soll ich bloss kochen?

Vor dieser Frage steht auch die Schule für Schamanismus Therapie. Die Gruppenschulungen gehen in der Regel 10 Stunden und sind immer von Hunger begleitet. Unser Motto von früher - jeder nimmt etwas mit, wir würfeln dann etwas daraus zusammen, hat über Jahre funktioniert. Es blieb aber auch immer viel übrig.

Beim letzten grossen Treffen der Ehemaligen brachte die [Schamanenseele](#) etwas mit, was all unsere Probleme lösen wird:



Ein Pfännchen-Set von [Tristar](#) bietet 6 Pfännchen, in welchen jeder sein eigenes Gericht kochen kann. Derzeit gibt es das für SFr. 85.- in einem Laden, mit welchem wir und andere schlechte Erfahrungen gemacht haben und für welchen wir hier nicht werben werden. Wir schlagen trotz des schlechten Rufs zu. Heute ist schon das erste Pfännchen-Set da und wir können am Donnerstag das zweite holen gehen.

Koch-Erlebnis

Immer schon gerne haben wir gekocht. Da gibt es so viele kleine Tricks und Tipps, die man am Tisch der Schule nun austauschen kann. So wird das Essen in der Schule auch zum Koch-Event: wir freuen uns sehr auf das gemeinsame Kreativ-Brutzeln in den vielen kleinen Pfännchen.

Günstig dabei sein?

Die Schamanenstube ist ein geselliger Ort. Wir führen eine freundschaftliche Beziehung zu unseren KursteilnehmerInnen. Das günstige Monats-Abo ohne automatische Verlängerung bietet an die 50 Stunden lokale Schule für SFr. 7.50 die Stunde.

Vegetarisch oder Fleischanisch?

Diese Frage spielt nun auch in der Schule keine Rolle mehr. Wir unterteilen die Pfännchen für Fleischis und Vegis. Wobei ein Fleischi nicht mit Vegi-Pfännchen kocht. Es gibt Vegis, die es nicht ertragen, wenn mit einem Kochlöffel, der vorher für Fleisch verwendet wurde, im Gemüse rumgeschoben wird. So teilen wir die farbigen Pfännchen auf. Nicht nach Inhalt, sondern nach den Vorlieben des jeweiligen Kochs.



Neuer Speiseplan

Die Schule wartet nun mit neuen Bedürfnissen für das gemeinsame Kochen und Essen auf. Was für Grund-Zutaten braucht es?

Grundbedarf

Zum Kochen:

Öle (Distel, Traubenkern, Sonnenblumen – bitte kein Olivenöl)
Cognac / Wein
Bouillons / Saucen
Gewürze
Zwiebeln / Knobli
Küchenpapier

Beilagen:

Reis / Karoffeln / Teigwaren

Inhalte

Fleisch / Gemüse / Plize / ...

Abend der Ruhe

Im Trommel-Kreis der Profis: der Abend der Ruhe und des inneren Friedens findet am Montag, dem 23. Februar 2015 statt.



Die Halle der Runen-Karten

Schamanische Reisen zu den Runen enthüllen die Bewegung der Runen-Kräfte.



SFr. 35.- plus Versand
[Zum Online-Shop](#)

Aktuelle Kurse:

21. Februar 2015, 13:00

Der heilige Gral

Wie fertigt man einen eigenen heiligen Gral?

28. Februar 2015, 13:00

Seelenreisen

Schamanische Reisen in die eigene Seelenlandschaft

7. März 2015, 13:00

Prüfungen Geistwelt

Es wird wieder nachgefragt, wie es um schamanische Fertigkeiten bestellt ist.

Schamanisches Reisen lernen

Zuweilen gibt es am Samstag einen Platz, das [schamanische Reisen](#) in Begleitung zu erlernen. Die Schamanenstube hat zwei Ausbilder: jemand bleibt bei der Gruppe, jemand separiert sich in den sog. Turm, das schamanische Reisen beizubringen. Man kehrt immer wieder zur Gruppe zurück und kann von seinen Eindrücken erzählen.

Impressum

Schamanenstube
Bachtobelstrasse 6
9534 Gähwil, Schweiz
078 769 35 83

[info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com)

Das Schamanenstuben Blatt

Wir führen die Verteilerliste manuell. An- und Abmeldungen bitte per Mail an [info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com) mitteilen. Einfach Abmelden oder Anmelden rein schreiben. Die E-Mail Adressen werden für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.