

Wir laden herzlich ein

**Vortrag über anthroposophische Ernährung von
und mit Frau Dr. Petra Kühne & Frau Schake**

**am 20.10.2026 14.00 bis 17.30 Uhr
im Speisesaal / Haupthaus**

Dr. Petra Kühne ist Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin des Arbeitskreises für Ernährungsforschung e.V., neben ihren Vorträgen schreibt sie auch Bücher zum Thema Ernährung.

Judith Schake ist eine Expertin auf dem Gebiet der anthroposophischen Ernährung und im Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. tätig. Sie beschäftigt sich intensiv mit der ganzheitlichen Ernährungslehre, die auf den Erkenntnissen Rudolf Steiners basiert und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

Essen hält uns am Leben, Mahlzeiten verbinden uns mit dem Leben. Wenn wir ein freudvolles Leben möchten, dann sollte auch das Essen mit Freude verbunden sein.

Ernährung dient dem Menschen zur Versorgung von Körper, Seele und auch Geist und jeder Mensch ist ein Individuum. So unterscheiden sich auch der Bedarf an Nahrung, Vorlieben und Abneigungen individuell. Es gibt nicht DIE richtige Ernährung, daher gibt es auch keinen allgemeingültigen Plan. Es lassen sich aber Grundlinien darstellen, Immer wichtiger wird heute die Qualität der Lebensmittel, empfehlenswert ist der biologisch-dynamische Landbau. Mehr zu diesem Thema erfahren wir in dem Vortrag.

**Um Anmeldung wird gebeten.
Der Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht.**