

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 09.00 - 12.00 Uhr

Mo, Di, Do: 14.30 – 16.30 Uhr

Wenn der Baum zu welken anfängt,
tragen nicht alle seine Blätter die Farbe
des Morgenrots?
(Friedrich Hölderlin)

Rezept des Monats:

Bayerischer Obazda in Hamburg

Zutaten:

- 250 g reifer Camembert
- 1 EL Butter
- 100 g Frischkäse (Rahmstufe)
- 1 Zwiebel (fein gehackt)
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel
- 4 EL Lager/Hell
Schnittlauch, Radieschen

Den Camembert in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und anschließend die weiche Butter, den Frischkäse und die fein gehackte Zwiebel untermengen. Mit den Gewürzen nach Geschmack würzen. Damit der Obazda schön streichfähig wird, zum Schluss 4 EL Lager/Helles untermengen. Gerne mit Zwiebelringen, Radieschen oder Schnittlauch garnieren. Dazu passen Mischbrot oder Brezeln und natürlich ein frisches Lager/Hell.

Guten Appetit!

V.i.s.d.P.: Evangelische Familienbildung Eppendorf
Liesel Amelingmeyer
Foto: Pixabay




**Evangelische
Familienbildung**
Eppendorf

#loogetweet September 2019



Bild: Pixabay

Liebe Leser*innen unseres #loogetweets,

September!! Und schon denken wir an den Herbst. Natürlich nicht Alle. Alle in Bayern denken natürlich an das im September stattfindende Oktoberfest. Aber wir sind ja hier in Hamburg.

An einigen Septembertagen werden wir es auch schon spüren und riechen: Herbstluft. Jetzt können wir wieder mehr Zeit für Aktivitäten im Hause haben und neue Ideen entwickeln: Sport, Literatur, etwas zeichnen oder etwas Schönes kochen? Wir haben Ihnen eine kleine Auswahl zusammengestellt. Ist etwas für Sie dabei? Schauen Sie doch auch immer gerne wieder auf unsere Homepage www.fbs-eppendorf.de Dort werden Sie alle aktuellen Kursangebote finden.

Herzliche Grüße

Sigrid Ruppert

PS: Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie unseren #loogetweet nicht mehr erhalten möchten. Wir werden dies entsprechend berücksichtigen.

Aktuell:

Kursangebote und Veranstaltungen

Atem erfahren - Atemtherapie nach Ilse Middendorf

Unbewusst begleitet uns der Atem ein Leben lang, bewusst nehmen wir ihn nur selten wahr. Mit der Atemarbeit nach Prof. I. Middendorf wird die Wahrnehmung dafür geschult, der Körper mit Dehnungen, Druck und Bewegungsübungen durchlässiger und somit wird der Atem wieder frei, lebendig und bewusster. Wir üben, den Atem frei zuzulassen, ohne ihn zu bewerten oder einzusetzen. Die Kurse eignen sich als persönlicher Entwicklungsweg oder als Unterstützungsangebot in allen Lebenssituationen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und zusätzliche Socken.

Leitung **Christiane Eckardt**

HEppK103 6 x Fr 10:00 - 11:30 Uhr / 06.09. - 01.11.2019
€ 54,00

Ballettworkout

Ballettworkout ist ein ganzheitliches Training und eine Dehnung der Muskelgruppen am Boden sowie im Raum. Es bedient sich neben klassischen Ballettübungen und Floor Barre (Ballettübungen auf der Matte) auch Elementen des Pilates und des Yoga. Die Übungen auf der Matte sind besonders gelenkschonend und gleichzeitig sehr effektiv, denn so werden Fehlstellungen vermieden. Ziel ist es, die Platzierung, Körperhaltung, Koordination, Kraft und Dehnfähigkeit zu verbessern und zu optimieren. Es ist eine sehr gute Ergänzung zum Tanztraining, wie z.B. Ballett, Jazz oder modernem Tanz.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Leitung **Brigitte Leyer**

HEppK178 8 x Mi 09:00 - 10:15 Uhr / 04.09. - 23.10.2019
€ 80,00

Gelber Himmel - rotes Gras

Aquarellkurs

Bei diesem Aquarellkurs richtet sich unser Augenmerk auf die Naturlandschaft. Gezeigt wird, wie mit unterschiedlichen Techniken der Weg vom Konkreten ins Abstrakte und umgekehrt verläuft. Bringen Sie gern Ihre Lieblingsmotive mit.

Bitte mitbringen: Scharzer Fineliner, Bleistift, Zeichenblock, Aquarellkasten, kl. und große Pinsel, Maskierstift, Aquarellblock, DinA3 ab Stärke 200 gr. (gern auch lange Querformate), Lappen, Wasserbehälter. Weiteres Material wird beim ersten Treffen besprochen.

Leitung **Annette Brasch**

HEppN413 12 x Mo 10:00 - 12:30 Uhr / 23.09. - 16.12.2019
€ 165,00 Eine Ratenzahlung ist möglich

Minimalistisch leben

Sie sehnen sich nach Leichtigkeit, möchten belastende Dinge, Beziehungen, Stress oder hinderliche Verhaltensweisen abwerfen? Dann entdecken Sie im Seminar den Teil in sich der unkompliziert loslassen kann, der vertraut und das Leben genießt. Als begeisterte „Minimalistin“ ver helfe ich Ihnen zu einem Perspektivwechsel, der Loslassen einfach macht und Sie beflügelt. Mit einfachen aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie sich neu kennen.

Leitung **Christina Lütgen**

HEppP301 1 x Sa 10:00 - 16:00 Uhr / 14.09.2019
€ 48,00

Aktuell:

Kursangebote und Veranstaltungen

Literatur im Gespräch

Lesen Sie gern und möchten Sie sich über Bücher austauschen? Wir lesen und diskutieren aktuelle Literatur ebenso wie Wiederentdeckungen und Klassiker. Neben der Kurzbiographie des Autors oder der Autorin erfolgt eine Einordnung in die Literaturgeschichte, dabei steht der Austausch im Mittelpunkt.

Im Frühjahr beginnen wir mit "Wovon wir träumten" von Julie Otsuka, ein preisgekrönter literarischer Überraschungserfolg. Das Buch erzählt wird von jungen Japanerinnen, die Anfang des 20. Jahrhunderts mit großen Hoffnungen den Ozean überqueren, um in Kalifornien japanische Einwanderer zu heiraten. Die Auswahl der übrigen Werke erfolgt nach Absprache, eine Leseliste ist ab Januar bzw. Juli erhältlich.

Leitung **Anke Angela Grube**

HEppR206 6 x Mi 10:00 - 11:30 Uhr / 11.09. - 18.12.2019
€ 45,00

Cucinare all' italiana

Lassen Sie sich von der italienischen Küche mit neuen Rezepten anregen. Verwöhnen Sie Familie und Freunde damit oder laden Sie sie zum gemeinsamen Kochen ein.

Leitung **Susanna D'Amato**

HEppM602 1 x Di 18:00 - 22:00 Uhr / 10.09.2019
€ 30,00 inkl. Lebensmittelumlage

Arabische Küche

Erleben Sie mit uns zusammen die Vielfalt der arabischen Küche, die das Beste der Mittelmeerküche mit den osmanischen Küchentraditionen verbindet: Von den nordafrikanischen Maghreb-Staaten über die arabische Halbinsel bis in den Vorderen Orient / Naher Osten. Exotische Rezepte mit köstlichen Zutaten und feinen Gewürzen.

Leitung **Souad Riedel-Bouidat**

HEppM621 1 x Fr 18:00 - 22:00 Uhr / 06.09.2019
€ 30,00 inkl. Lebensmittelumlage

Indische Küche

Original indische Küche mit Garam masala, Curry und Salate, Fisch - und Fleischrezepte

Die indische Küche ist eine exotische Küche. Sie gilt in der westlichen Welt als die mit der größten Vielfalt an Gewürzen und der Verwendung scharfer Soßen.

Lernen Sie in diesem Kurs, unter Anleitung von Shashikala, die Original indische Küche kennen.

Original indische Küche mit Garam masala, Curry und Salate, Fisch - und Fleischrezepte

Leitung **Shashikala Srinivasalah**

HEppM632 1 x Sa 16:00 - 20:00 Uhr / 14.09.2019
€ 29,00 inkl. Lebensmittelumlage