

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

*Ora et labora @Kochkurs*

Sonntag, 10. Juli bis  
Sonntag, 17. Juli 2022

Kurs 22/25

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter:  
(freiwillig) \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Unser gemeinsames Programm beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Sonntag der Folgewoche mit dem Frühstück.

## Kosten

690,- € (Ü / VP im Dominikushaus incl. Kurskosten)

Unterbringung und Verpflegung im Dominikushaus, einem Nebengebäude auf dem Klostergrundstück



**KLOSTER ARENBERG**

erholen • begegnen • heilen

Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz  
Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454  
www.kloster-arenberg.de  
E-Mail: info@kloster-arenberg.de

# 2022



Foto : @Unsplash

*Ora et labora*  
*@Kochkurs*



Was uns die Erde  
Gutes spendet

10. – 17. Juli 2022

## Ora et labora @Kochkurs

Im Zusammenhang mit der neuen Frische-Küche in Kloster Arenberg wagen wir ein Experiment: Wir verbinden den Kurs Ora et labora mit einem Kochkurs.

Den Rhythmus von Anspannung und Entspannung, von Arbeit und Gebet, von einem guten Gleichgewicht in unserem Alltag bringen wir in Verbindung mit einer gesunden Ernährung.

Regionale und saisonale Lebensmittel werden sicher schon viele von uns nutzen (wollen). Wir werden manches davon nicht nur hier vor Ort entdecken, sondern dann auch selbst zubereiten.

Unser gastronomischer Leiter, Florian Schauen, zeigt den Teilnehmern das Kochhandwerk für eine schmackhafte Küche im Alltag und unser Hausgeistlicher Michael Toth den Rhythmus des Ora et Labora.

Beachten Sie bitte, dass auch dieser Ora-et-Labora-Kurs im Dominikushaus stattfindet. Freundliche Zimmer stehen hier zur Verfügung, mit Etagendusche. Es besteht keine Barrierefreiheit. Die Pflege der Zimmer und des Hauses obliegt auch in diesem Jahr der Gruppe. Während des Kurses kann das

Vitalzentrum nicht genutzt werden.  
Besonderheiten:

- Unterkunft im Dominikushaus
- Einzelzimmer mit Etagendusche/-WC
- Einfache Mahlzeiten (kein Buffet); sollten Sie Sonderkost wünschen, so geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.
- Gemeinsame Sorge um die Gemeinschaftsküche
- Das Dominikushaus ist nicht barrierefrei.

Bitte bringen Sie mit:

- Hausschuhe
- Arbeitskleidung
- Bequeme Kleidung für die Meditation

Handtücher und Bettwäsche sind vorhanden.

### Kursleitung

---

Michael Toth  
(Hausgeistlicher Kloster Arenberg)

Florian Schauen  
(Gastronomischer Leiter Kloster Arenberg)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an:

Michael Toth  
Mail: kaplan-toth@kloster-arenberg.de  
Tel.: 0261/6401 1000

*Wer einen  
guten Braten  
macht, hat auch  
ein gutes Herz.*

Wilhelm Busch