

## Achtsam Pasta Madre

### Zeitraum

Fr., 04.04.2025  
ab 09:00 Uhr  
Sa., 05.04.2025  
bis 16:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/en

**Luzia Berger**

Pasta Madre Expertin, Natur- und Wildnis Trainerin i.A.

**Birgit Prast**

Mentaltrainerin, ganzheitlicher Ernährungscoach

### Kursbeitrag

160,00 € pro Person

Um mit Pasta Madre zu backen, braucht es Achtsamkeit, Zeit und Freude. Es ist ein Prozess, auf den man sich einlassen muss und mit dem man mitwächst. Ein Ausprobieren, hin spüren und sein Eigenes finden. Darum wollen wir in diesen beiden Tagen lernen, Feinstes mit Pasta Madre zu backen und Zeit für Entspannung, Genuss und Achtsamkeit finden.