





WHITE PLATE & FRIENDS BITTEN ZU TISCH!



**antahsara's Kost-Bar -  
Kulinarisches Dreierlei für Körper, Geist und Seele  
Gedanken[+]Häppchen für jeden Tag der Woche**

Montag bis Freitag (6. bis 10. März 2017) · 12.30 bis 13.30 Uhr  
WIEDEMANN WERKSTÄTTEN · Hohenzollerstraße 47 im Hof · 80801 München



Nicht so recht in Schwung zum Wochenauftakt? Ideen und Lösungen bleiben aus? Die Gedankenstube leer? Zuviel Arbeit auf dem Tisch und keine Ende in Sicht? Es gilt, höchste Konzentration zu wahren? Dir ist nach einem freien Kopf fürs Wochenende und einem guten letzten Arbeitstag für die Woche? Dann haben wir etwas für Dich! Nützliche Stupse für jeden Tag der Woche. Mit Pi mal Daumen 60 Sekunden pro Übung bist Du dabei und kannst Dir rasch selbst in der Hektik des Alltags unter die Arme greifen. Du hast alles in Dir, was Du dazu brauchst. Du bist herzlich eingeladen: Entdecke das Kostbare in Dir :)



**Montag · Fang' fröhlich an!**

Das gibt's zwischen den Gängen: Wie wir uns für den Wochenauftakt binnen 60 Sekunden motivieren und in beste Laune bringen können. Warum es sich lohnt, die Arme hochzureißen und im Büro Komplimente zu verteilen.



**Dienstag · Sprüh' vor Ideen special guests: Christl & Gabi Kurz**

Wie Rechtshänder mit links und Linkshänder mit rechts kreativer werden. Was die moderne Hirnforschung so alles an AHA- und OHO-Momenten auf Lager hat und warum es lohnt, den Brotbelag auf den Teller zu streichen und das Brot oben drauf zu legen...



**Mittwoch · Bleib' locker**

Wie alles im Grünen bleibt und was das mit Schmetterlingen zu tun. Warum unser Körper unser bester Freund im größten Stress werden kann und was es mit einfach so Summen und Singen auf sich hat...



**Donnerstag · Konzentrier' Dich!**


Wie man sich immer wieder in Windeseile zentrieren und auf das Wesentliche konzentrieren kann. Warum ein kleines Wortspiel oder einmal um den Block laufen uns dabei helfen und was drei harmlose Fragen alles bewirken können...

**Freitag · Mach' klar Schiff!**

Das gibt's zum Abschluss: Wie man in Nullkommanix Durchblick bekommt, warum unser Unterbewusstes alles wortwörtlich nimmt und wie wir uns zum Wochenausklang frisch und munter für das Wochenende einstimmen...



WHITE PLATE & FRIENDS: GEMEINSAM TAFELN!



**antahsara's Kost-Bar:  
Kulinarisches Dreierlei für Körper, Geist und Seele  
Gedanken [+ ]Häppchen für jeden Tag der Woche**

Montag bis Freitag (6. bis 10. März 2017) · 12.30 bis 13.30 Uhr  
WIEDEMANN WERKSTÄTTEN · Hohenzollernstraße 47 im Hof · 80801 München

Mit 60-Sekunden-Übungen für Körper, Geist und Seele (siehe umseitig) aus dem Hause antahsara und vegetarischen Stimmungsmachern nach Rezepten von den vegetarischen Spitzenköchinnen Christl Kurz (Berchtesgaden) und Gabi Kurz (Dubai).



**Montag**

Gartensalat mit Quinoa, Hibiskus-Limetten-Dressing  
Fenchelsüppchen mit Bärlauch-Croûtons  
Kürbis-Risotto  
Joghurt-Pudding mit Beerensalat



**Dienstag · special guests: Christl & Gabi Kurz**

Rohkosttürmchen im Blattsalat-Bett  
Aromatische Curry-Schaumsuppe  
Buchweizenlaiberl, Spinat & Karottensauce  
Apfel-Rosen-Süppchen mit Quarkknockerl & karamellisierten Walnüssen



**Mittwoch**

Chicoree-Salat mit Orange  
Kohlrabisuppe mit Estragon  
Scharfer Thai-Gemüse-Curry mit Hirse  
Schokoladenmousse



**Donnerstag**

Kohlrabi-Salat mit Apfel  
Erbsensuppe mit Kerbelschaum  
Polenta & Zucchini-Spaghetti mit Paprikasauce  
Geeiste Avocado-Crème



**Freitag**

Gurken-Radieserl-Salat mit Minze  
Blaukrautsuppe  
Mit Pilzen gefüllte Kartoffeln & Biersauce  
Geeiste Bananen-Limetten-Crème