

Libelle

STADT ... KULTUR ... FAMILIE

„Kulinarische Feldforschung meets Yoga“ hieß die Veranstaltung, zu dem sich Heike Lawnick von **YOCO DÜSSELDORF** und Astrid Gerkowski von der „kulinarischen Feldforschung“ zu einem außergewöhnlichen Wochenende in der Eifel zusammentaten. Ich freute mich auf ein Wochenende endlich mal ganz für mich allein, auch wenn ich meine „Männer“ drei Tage sich selbst überlassen musste. Wird schon! Und tatsächlich, es war ein Wochenende für alle Sinne! Nach entspannten Yoga-Stunden mit Heike, die mit ihrer wunderbaren Art, es schafft, Yoga-Verstärkte und Yoga-Novizen unter einen Hut zu bekommen, wurden wir von Astrid mit einem kulinarischen Kräutermenü an einer liebevoll gedeckten Tafel verwöhnt: Geschmacksexplosion pur! Vorab lernten wir die heimischen Kräuter bei der von Astrid geführten Kräuterwanderung kennen. Es ist unglaublich, was alles Schmackhaftes so am Wegesrand wächst! Astrid und Heike machen alles mit einer solchen Liebe und Leidenschaft und harmonisieren so gut, dass man einfach nur glücklich und entspannt nach Hause fährt. Beim nächsten Mal bin ich sicher wieder dabei, und meine „Jungs“ haben es ja auch ohne mich geschafft!