

# **HEKS Neue Gärten Chur WINTERQUARTIER 2024**

**Im KulturPunkt.GR, Planaterrastrasse 10,  
7000 Chur**

**Jeden Dienstag von 16.00 bis 18.00 Uhr**



**09. Januar: Indonesisch kochen mit Elly Syarkowi; Wir machen Frühlingsrollen**

**16. Januar: Kräutersalz machen mit Karin Roth**

**23. Januar: Heilen mit Fingerdruck; Beschwerden durch Akupressur Methode selbst lindern, mit Dr. Maria Teresa Lucheroni**

**30. Januar: Hata Yoga mit Rosa Hunger– Sonnengruss, Mobilisation und Entspannung, Bequeme Kleider und Matte mitbringen, ab 17 Uhr**

**06. Februar: Türkisch kochen mit Hidayet Erdogan**

**13. Februar: Gemüse selber aussäen, Input 1 mit Karin Roth**

**20. Februar: Hata Yoga, mit Rosa Hunger– Sonnengruss, Mobilisation und Entspannung, Bequeme Kleider und Matte mitbringen, ab 17 Uhr**

**27. Februar: Gemüse selber aussäen, Input 2 mit Karin Roth**

**05. März: Sri-Lankisch vegetarisch kochen mit Juliet Camenisch**

**12. März: Biologisch Gärtner, Input 1 mit Karin Roth**

**19. März: Hata Yoga, mit Rosa Hunger– Sonnengruss, Mobilisation und Entspannung, Bequeme Kleider und Matte mitbringen, ab 17 Uhr**

**23. März: 15 - 17 Uhr: Papierflieger - Wettbewerb**

**26. März: Biologisch Gärtner, Input 2 mit Karin Roth**

**Information und Anmeldung:**

**karin.roth@heks.ch, 076 700 92 34  
HEKS Neue Gärten, Ostschweiz, www.heks.ch**