



FÜR LAIB UND SEELE

Samstag, 6. Juni, 9.40 - ca. 15.30 Uhr

Komm mit ins Mühlerama nach Zürich, tauche mit anderen Frauen ins Thema Achtsamkeit ein – und kreierte als Krönung dein eigenes Brot.

Kosten: CHF 30.- für Mittagessen und Museum

Anmeldung bis Dienstag, 26. Mai, an sekretariat@refkirchepfaeffikon.ch

www.refkirchepfaeffikon.ch

Ausflug Frauentag

Unser Ausflug führt uns dieses Jahr ins Museum für Ernährung und Esskultur mit seiner über 100 Jahre alten, noch aktiven Industriemühle und grossen Backstube. Die Fahrt von der Station Landesmuseum bis zum Bürkliplatz erleben wir vom Limmatschiff aus. Anschliessend spazieren wir gemütlich dem Seequai entlang und widmen uns während einigen Zwischenstopps verschiedenen Facetten des Themas Achtsamkeit. Unser Ziel: das Kulturareal Mühle Tiefenbrunnen. Im Café Kornsilos wartet ein gesundes, einfaches Mittagessen auf uns, für das wir uns bewusst Zeit nehmen. Frisch gestärkt wechseln wir um 13.30 Uhr zu einer inspirierenden Führung ins benachbarte Museum. Als Höhepunkt erleben wir Achtsamkeit hautnah und mit allen Sinnen: Wir verfolgen und fühlen, wie sich Wasser, Hefe, Salz und Mehl verbinden, formen den Teig – und dürfen am Ende einen warmen, knusprigen Laib Brot mit nach Hause nehmen.

Treffpunkt: Samstag, 6. Juni, 9.40 Uhr, Bhf. Pfäffikon ZH, mit 9-Uhr-Pass
Rückkehr: ab 15.30 Uhr individuelle Heimkehr. Je nach Wetter, Lust und Laune besteht die Möglichkeit, den Nachmittag gemeinsam am/im See ausklingen zu lassen.

Kosten: CHF 30.- für Mittagessen und Museum
Plätze: max. 23 Personen

Anmeldung bis Dienstag, 26. Mai, an sekretariat@refkirchepfaeffikon.ch

Website Mühlerama:

