

# KULTURFERIEN WINTER 2012/13

Gasthof mit BIO-5-Elementeküche und  
Historischer Musik

*Kulturhaus Klanggestalt*

**Kulturcafé**

Bildungszentrum für Musik und Lebensgestaltung

**STRONACH 10**

**AT-9992 ISELSBERG-STRONACH**

**+43/664 7349 2812**

[www.kulturhausklanggestalt.com](http://www.kulturhausklanggestalt.com)

## *Kulturhaus Klanggestalt* am Iselsberg in Osttirol:

Ein Ort, der Eigenständigkeit und Schönheit unterstützt und nicht nur zum Konsum anregt. Hier in dieser noch weitgehend unberührten Natur, umgeben von den mächtigen Bergen der Lienzer Dolomiten auf 1150 m Höhe, mit Blick über den gesamten Lienzer Talboden, läßt es sich gut Ferien machen und das Schöpferische in sich entwickeln.

Unabhängig von Schnee und Eis habe ich rund ums Jahr geöffnet. Im Kulturcafé mit 28 Sitzplätzen können Sie sich mit biologisch zubereiteten Speisen aus der BIO-5-Elementeküche verwöhnen. In den Kochkursen erlernen Sie die Zubereitung biologischer 5-Elementemenüs. Zwei Fremdenzimmer mit eigenem Balkon und herrlichem Blick auf die Lienzer Dolomiten stehen für Ihren Aufenthalt bereit. Historische Musik auf Originalinstrumenten von Mittelalter bis Barock, mit Konzerten und Kursen runden das Angebot ab. Rund ums Haus wird in Permakultur- und Mischkulturpraxis eigenes Gemüse angebaut.

Kommen Sie in die Höhe, ein Besuch lohnt sich zu jeder Jahreszeit. Ich würde mich freuen, Sie an einem meiner Kurse, Konzerte oder als Gast in meinem Haus begrüßen zu dürfen. Mehrere Schi-, Wander- und Klettergebiete sind in halbstündiger Fahrt bequem zu erreichen.

Mit herzlichen Grüßen

Katharina Fischer geb. Kukelka

## AKTUELLES

**Das Gartenjahr neigt sich dem Ende zu.**

**In diesem Jahr konnte ich mir einen großen Traum erfüllen:**

**Gemüse aus eigenem Anbau.**

**Mein Kursprogramm hat sich erweitert.**

**Ich hoffe, Sie finden passende Termine  
und Angebote.**



## HERBST

Die Sonne steht schon tief - ein letzter Blick auf die verwelkende Pracht des Sommers. Noch immer findet sich



ein geschütztes Plätzchen auf der Sonnenterrasse.

Bis zum Vorfrühling halten wir uns gerne vermehrt drinnen auf.



## DER GASTRAUM

**Ob intime Zweisamkeit, familiäre Gemeinsamkeit, geselliges Beisammensein im Freundeskreis oder ein beruflich orientiertes Schiweekend mit Ihrer Firma, ein entspannender Urlaub oder ein Vereins- oder Weihnachtsessen: Hier finden Sie den gepflegten Rahmen für Ihren Aufenthalt.**

**Teilen Sie mir Ihre Wünsche mit! Gerne erstelle ich Ihnen ein passendes Angebot.**

**Ganzjährig geöffnet!**

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

**MI-SO 12.00-17.00**

**Frühstücksbrunch und  
Abendessen auf Anfrage**

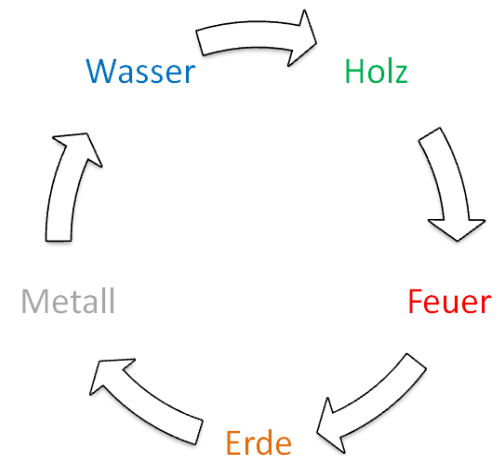


## DIE KÜCHE

In Zeiten allergrößten Wohlstandes - aber knapper werdender Ressourcen, wachsender Weltbevölkerung, zunehmender Reglementierung und Konfektionierung des Lebens und der Nahrungsmittel - sind körperliche Probleme wie Allergien, Übergewicht und Erscheinungen wie ADHS weit verbreitet.

Kuhmilch und Weizen werden von großen Teilen der Bevölkerung nicht mehr vertragen. Weißzucker ist zu einer Droge geworden, die Zunahme von Diabetes in aller Munde: Eine natürliche Ernährung aus unveränderten, hochwertigen Produkten, die den gesamten Organismus einbezieht und auf allen Ebenen gleichermaßen

stärkt, ist eine Möglichkeit den Körper zu harmonisieren. 5-Elemente-Küche fördert das Gleichgewicht der im Körper wirkenden Kräfte. Sie unterstützt die Organe und verhilft dadurch zu einem größeren seelischen Wohlbefinden. Der Ernährungszyklus, der Energiefluß der Traditionellen-Chinesischen-Medizin TCM, ist Grundlage aller Kochrezepte:





## Das Kochprinzip

In der 5-Elementen-Lehre der TCM werden die Nahrungsmittel je nach ihrer geschmacklichen und thermischen Qualität einem Element zugeordnet.

## Die Geschmacksrichtungen

Man unterscheidet einerseits zwischen süß, sauer, scharf, salzig und bitter - diese Einteilung liegt auch dem Meridiansystem zugrunde - andererseits ist jedes Lebensmittel aber auch warm oder kalt. So ist es möglich, Speisen passend zu den Jahreszeiten zusammenzustellen und Hitze oder Kälte auszugleichen, zu erfrischen oder zu erwärmen.



## **Der Entstehungszyklus**

**Wie der Frühling aus dem Winter hervorgeht, so entwickeln sich auch die Geschmäcker aus einander im sogenannten Ernährungszyklus. Dies entspricht den Großeltern, welche die Eltern und diese die Kinder hervorbringen. Dieses der Natur abgeschautete Prinzip lässt sich in der Kochweise umsetzen. Dazu werden die Nahrungsmittel und Gewürze dem Zyklus**



entsprechend beigegeben.

So ergeben sich ausgewogene **Geschmackserlebnisse** und den **Körper harmonisierende Gerichte**. Ihr **Körper** und Ihre **Seele** danken es Ihnen.

## Die Menüs

Täglich gibt es neues Menü: so ist Ihr Speiseplan stets abwechslungsreich und Einseitigkeiten werden vermieden. Der Tag beginnt mit einer warmen Mahlzeit. Darüber freut sich Ihr Organismus. Alle Speisen werden von mir frisch, ohne Schweinefleisch und Kuhmilch, glutenfrei, sowie ohne Weißzucker und Geschmacksverstärker, mit wertvollen Ölen und Fetten aus weitgehend biologischen Zutaten auch aus eigenem Permakulturanbau auf Gas, Grill oder im Steamer zubereitet. Dazu gibt es eine Auswahl an biologischen, alkoholfreien Getränken und Weinen.

**Guten Appetit!**



## DIE 5-ELEMENTE-KOCHKURSE



In den 2-tägigen 5-Elemente-Kochkursen gehen wir ganz praxisorientiert vor:

Ich koche mit Ihnen ein Menü oder stelle auf Ihren Wunsch mit Ihnen spezielle Produkte wie Soyamilch, Tofu oder Eingelegtes etc. her. Anschließend genießen Sie dieses z.B. alleine, im Kreise Ihrer Familie, Freunde oder Kollegen. Oder Sie nehmen Ihr Produkt einfach mit nach Hause. Sie erhalten die Rezepte, erleben die Handhabung des 5-Elemente-Kochsystems und bekommen die Unterstützung, die Sie benötigen, um z.B. Ernährungsempfehlungen von TCM-Therapeuten umsetzen und zu Hause eigenständig weiterkochen zu können.

An den 3- und 4-tägigen Kursen haben wir Zeit, theoretische und individuelle Fragestellungen näher zu besprechen: bitte teilen Sie mir frühzeitig Ihre Wünsche mit, um einen entsprechenden Menüplan erstellen zu können!

## TERMINE UND KOSTEN

### Donnerstag, 4. - Sonntag, 7. Oktober 2012

Zeiten: Kurs jeweils 10.00 - 12.00

Pauschalpreis: inkl. 3 Übernachtungen im Doppelzimmer, Kurskosten und  
Mittagsmenü pro Person € 255.-  
Begleitperson, für die mitgekocht wird € 195.-

Anreise bereits am Mittwoch ist möglich - pro Person plus € 65.- HP (Abendessen)

Abreise Sonntag ca. 13.00

### Montag, 19. - Mittwoch, 21. November 2012

Zeiten: Kurs jeweils 10.00 - 12.00

Pauschalpreis: inkl. 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, Kurskosten und  
Mittagsmenü pro Person € 175.-  
Begleitperson, für die mitgekocht wird € 135.-

Anreise bereits am Sonntag ist möglich - pro Person plus € 65.- HP (Abendessen)

Abreise Mittwoch ca. 13.00

## Freitag, 11. - Dienstag, 15. Januar 2013

Zeiten: Kurs 5x jeweils 10.00 - 12.00

Pauschalpreis: inkl. 4 Übernachtungen im Doppelzimmer, Kurskosten und  
5x Menü pro Person. € 360.-

Achtung Buchung ist HP/ ohne Abendessen

Begleitperson, für die mitgekocht wird: € 260.-

Anreise bereits am Donnerstag ist möglich - pro Person plus € 65.- HP (Abendessen)

Abreise Sonntag ca. 13.00

## Dienstag, 22. - Mittwoch, 23. Januar 2013

Zeiten: Dienstag, 10.00 - 13.00 und 18.00 - 20.00, Mittwoch, 10.00 - 12.00

Pauschalpreis: inkl. 1 Übernachtung im Doppelzimmer, Kurskosten,  
2x Menü und 1x Abendessen pro Person € 170.-

Begleitperson, für die mitgekocht wird: € 115.-

Anreise bereits am Montag ist möglich - pro Person plus € 65.- HP (Abendessen)

Abreise Mittwoch ca. 13.00

## Donnerstag, 14. - Samstag, 16. Februar 2013 - Intensivkurs

Zeiten: Kurs 3x jeweils 10.00 - 12.00 (Mittagsmenü) und 2x 18.00 - 20.00  
(Abendessen)

Pauschalpreis: inkl. 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, Kurskosten und  
Vollpension pro Person € 305.-  
Begleitperson, für die mitgekocht wird € 205.-

Anreise bereits am Mittwoch ist möglich - pro Person plus € 65.- HP (Abendessen)

Abreise Samstag ca. 13.00

## Dienstag, 5. - Donnerstag, 7. März 2013

Zeiten: Kurs 2x jeweils 10.00 - 12.00

Pauschalpreis: inkl. 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, Kurskosten und  
Mittagsmenü pro Person € 175.-  
Begleitperson, für die mitgekocht wird € 135.-

Anreise bereits am Montag ist möglich - pro Person plus € 65.- HP (Abendessen)

Abreise Donnerstag ca. 13.00

## Mittwoch, 20. - Donnerstag, 21. März 2013

Zeiten: Kurs 2x jeweils 10.00 - 12.00 (Mittagsmenü) und 1x 16.00 - 18.00 (Abendessen). Abreise: Donnerstag 18.00

Pauschalpreis: inkl. 1 Übernachtung im Doppelzimmer, Kurskosten und Vollpension pro Person € 175.-  
Begleitperson, für die mitgekocht wird € 115.-

Anreise bereits am Dienstag ist möglich - pro Person plus € 65.- HP (Abendessen)



## Wochenkurse

Immer Dienstag, 18.00 - 20.00

Kurskosten € 20.-

Menüpreis € 27.-

# HISTORISCHE MUSIK



# DIE MUSIKKURSE

## Weihnachtsmusikkurs

Sonntag, 2. - Donnerstag, 6. Dezember 2012

Mehrstimmige weihnachtliche Ensemblesmusik alter Meister für Sänger, Bläser, Streicher und Tasteninstrument: Schütz, Praetorius, etc.

Dieser Kurs eignet sich für Sänger- und MusikerInnen mit Praxis im Zusammenspiel. Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Zeiten: 10.00 - 12.00 und 15.00 - 17.00.

Am Mittwoch findet ein kleines Abschlußkonzert statt. Abreise: Donnerstag 17.00.

Pauschalpreis: inkl. 4 Übernachtungen im Doppelzimmer, VP mit BIO-5-Elemente-Küche € 750.-

Begleitperson ohne Kurs € 425.-

Anreise bereits am Samstag ist möglich - pro Person plus € 65.- HP (Abendessen)





## Ludwig Senfl Das deutsche Gesellschaftslied

Sonntag, 24. - Donnerstag, 28. Februar 2013

### **Weltliche Lieder für Sänger, Bläser und Streicher**

Ludwig Senfl, der Hofkomponist Kaiser Maximilians I., schrieb erstmals deutschsprachige, mehrstimmige Lieder für unterschiedliche Besetzungen. Der Kurs eignet sich für SängerInnen, StreicherInnen und BläserInnen mit Erfahrung im Zusammenspiel. Wir erarbeiten in diesem

Kurs 3-6-stimmige Sätze. Der erste Tag ist eine Einführung in die Handhabung der alten Instrumente. Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Zeiten: 10.00 - 12.00 und 15.00 - 17.00

Am Mittwoch findet ein kleines Abschlußkonzert statt. Abreise Donnerstag 17.00

Pauschalpreis: inkl. 4 Übernachtungen im Doppelzimmer, VP mit BIO-5-Elemente-Küche € 750.-

Begleitperson ohne Kurs € 425.-

Anreise bereits am Samstag ist möglich - pro Person plus € 65.- HP (Abendessen)



## Barocke Triosonaten

Samstag, 30. März - Donnerstag, 4. April 2013

Sie spielen Alt- oder Sopranblockflöte, Violine, Klavier oder Cello und wollten schon lange mit anderen gemeinsam musizieren? Der Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger und etwas fortgeschrittene Amateurmusiker. Wir erarbeiten Triosonaten von Händel, Vivaldi, Telemann usw. Sie haben die Möglichkeit, sich auf der Barockvioline oder dem Barockcello zu versuchen. Als Tasteninstrument steht ein Spinett zur Verfügung.



Zeiten: 10.00 - 12.00 und 15.00 - 17.00

Am Mittwoch findet ein kleines Abschlußkonzert statt.

Pauschalpreis: inkl. 5 Übernachtungen im Doppelzimmer, VP mit BIO-5-Elemente-  
Küche pro Person € 900.-

Begleitperson ohne Kurs € 425.-

Anreise: Ist bereits am Samstag ist möglich -  
pro Person plus € 65.- HP /Abendessen

Abreise: Donnerstag, 4. April um 17.00

**Katharina Fischer, geb. Kukelka, Jahrgang 1961**

Musikerin: Fidel, Barockvioline, Blockflöten, Gesang und  
leidenschaftliche Köchin, Gärtnerin und Imkerin



## **DIE ZIMMER**

**Die beiden Zimmer, gegen Südwesten ausgerichtet, mit eigenem Balkon und einmaligem Ausblick auf die Lienzer Dolomiten, sind mit Dusche**



**und einer kleinen Bibliothek ausgestattet. Lassen Sie sich in meinem Haus kulinarisch verwöhnen und essen Sie sich gleichzeitig gesund!**



## DIE PREISE

**Zimmer mit 5-Elemente-Frühstück:** € 38.00

**Halbpension 5-Elementemenü p. Person:** € 65.00

**Vollpension 5-Elementeküche p. Person:** € 85.00

Ab 3 Nächten 5% Ermäßigung auf die weiteren Nächte.

Kinder bis zwölf Jahre im Zimmer der Eltern:

50% Reduktion, im eigenen Zimmer 30%.

Baby und Kleinkindermenüs auf Anfrage.

Tiere sind möglich.

Die Reservationen sind verbindlich.

Spesenfreie Annullierung bis 10 Tage vorher.

Spätere Stornierungen: 10% pro Tag des Gesamtpreises.

Einen Tag vor Anreise werden somit 90% der Kosten in Rechnung gestellt.

Bitte teilen Sie mir frühzeitig Ihre Sonderwünsche und Allergien mit. Ich werde mich bemühen, all Ihre Anliegen zu berücksichtigen. Auf Fructoseintoleranz kann leider keine Rücksicht genommen werden.



## **DIE KONZERTE**

**„Zeitreise“**

**Historische Musik auf Originalinstrumenten**

**Jeden Mittwoch, 20.00**

**Werke aus Mittelalter, Renaissance und Barock**

**Katharina Fischer spielt**

**auf den Instrumenten der Zeit**



**Barockvioline**

**Fidel**

**Renaissanceblockflöten**

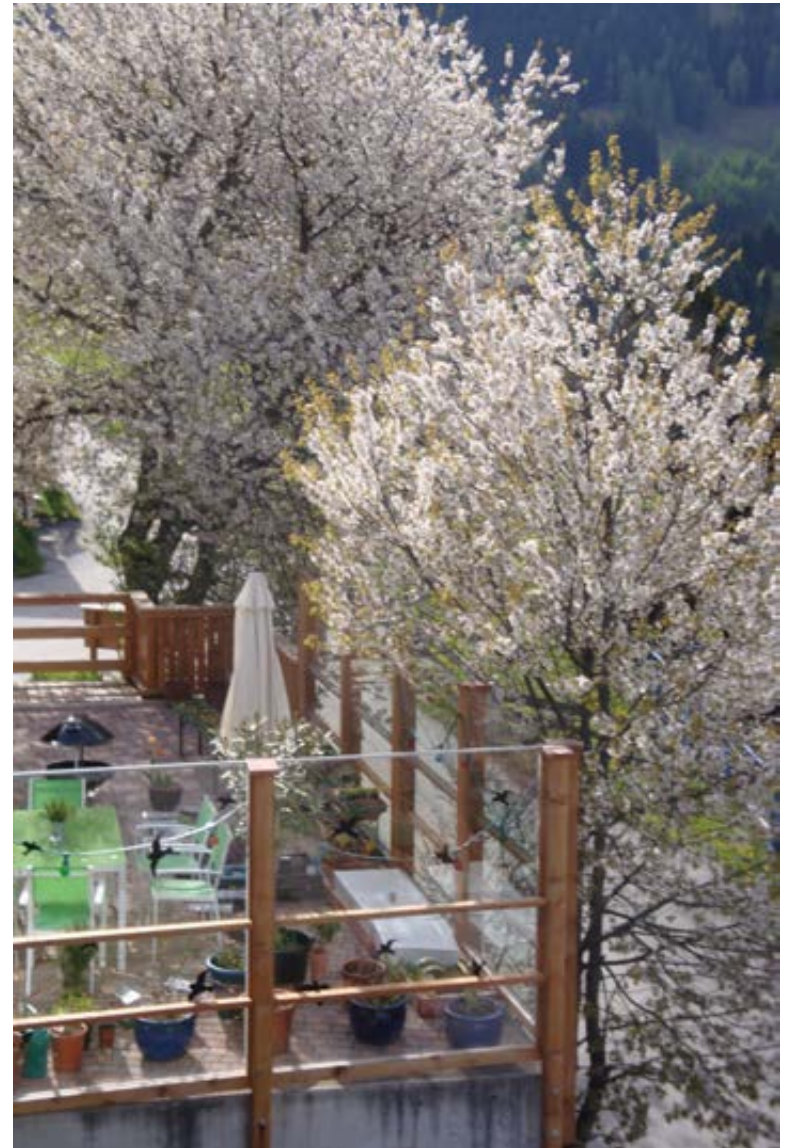
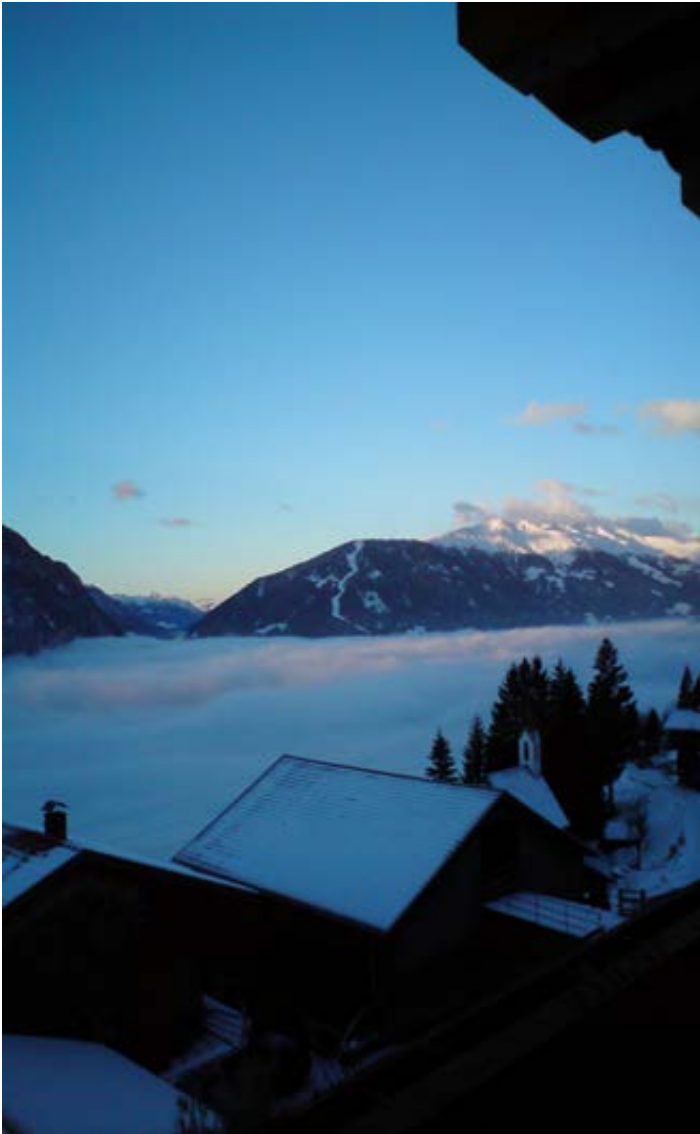
**Barockblockflöten**



**Eintritt € 8.00**

# AUSBLICK

**Während die Natur noch schweigt, keimen schon die ersten Frühlingsgedanken, um bald zur vollen Blüte zu gelangen.**



## DIE ANFAHRT



Von Süd- oder Nordtirol her mit dem Auto kommend, fahren Sie über Lienz nach Nussdorf - Debant, von Kärnten her in Dölsach auf die Glockner Bundesstraße B 107 Richtung Iselsberg. Biegen Sie vor dem Ortsschild „Iselsberg“ an der Abzweigung „Stronach“ beim Wegweiser ab. Halten Sie sich immer links (2x). Der Parkplatz befindet sich vor der Mautstelle links oben. Das Kulturhaus ist auch mit

öffentlichen Verkehrsmitteln via Lienz, anschließend mit dem Postbus Richtung Heiligenblut „Station Dolomitenblick“ erreichbar.

[www.kulturhausklanggestalt.com](http://www.kulturhausklanggestalt.com)

## KONTAKT und IMPRESSUM

Alle Angaben ohne Gewähr. Preisanpassungen und Irrtümer vorbehalten.

**Katharina Fischer © 2012**

**+43/ 664/ 7349 2812**

**[info@kulturhausklanggestalt.com](mailto:info@kulturhausklanggestalt.com)**