



**NICKY SITARAM
SABNIS**

Liebe Seminar-Besucherinnen,
liebe Seminar-Besucher,

Ich freue mich sehr, Sie auf der Fraueninsel zu meinem Kochseminar „Kochen und Genießen nach Ayurveda“ begrüßen zu dürfen. Bitte prüfen Sie anhand dieser kleinen Checkliste, ob Sie an alles gedacht haben. Sollten Sie noch Fragen haben, dann wenden Sie sich bitte direkt an die Seminarverwaltung.

**Denken Sie daran, das Seminar beginnt
am Freitag um 16.00 Uhr**

Ich freue mich auf das Wochenende mit Ihnen

Ihr Nicky

RÜCKFRAGEN
ZUR SEMINAR-BUCHUNG

Seminarverwaltung
Frau Scholastica McQueen OSB
83256 Frauenchiemsee
Telefon: 08054 7644
Telefax: 08054 1566
seminar.abtei@t-online.de
www.frauenwoerth.de

DER HINDU
VON DER
FRAUENINSEL

Nicky Sitaram Sabnis
Ayurveda-Koch und Autor
Wendelsteinstraße 2
83209 Prien am Chiemsee
Telefon: 08051 - 30 95 51
Telefax: 08051 - 30 95 52
info@nicky-sitaram-sabnis.de
www.nicky-sitaram-sabnis.de

SEMINAR
CHECKLISTE

VOR DER REISE NOCH EINMAL KURZ GEPRÜFT

SEMINARGEBÜHREN / ÜBERNACHTUNG

- Bargeld habe ich bei mir
Auf der Insel gibt es keinen Geldautomaten!

ZUM KOCHEN

- eine Kochschürze
- eigene Messer für Gemüse & Obst
- 4 Geschirrtücher

AUSSERDEM

- Schreibzeug
- bequeme Kleidung
- Reisewecker

GANZ WICHTIG

- Spaß und gute Laune

ANKOMMEN DER WEG ZUR FRAUENINSEL

Adresse für Ihr Navigationssystem:
83257 Gstadt/Chiemsee, Seeplatz



In Gstadt können Sie das Auto über das Wochenende parken. Siehe Karte!



Prüfen Sie den Fahrplan der Schiffe
www.chiemsee-schiffahrt.de



Sollte die Kasse am Steg nicht besetzt sein, können Sie auch auf dem Schiff ein Ticket lösen.

AUFENTHALT IN DER ABTEI FRAUENWÖRTH

Melden Sie sich an der Klosterpforte. Dort werden Ihnen auch die Zimmer zugewiesen. Von dort aus zeigt man Ihnen auch den Weg zum hinteren Seminargebäude.

Der Seminarbereich ist ein integraler Bestandteil der Abtei. **Es wird erwartet, dass sich die Seminar-gäste der klösterlichen Umgebung anpassen und sich rücksichtsvoll verhalten.** Die Hausordnung gibt vor, dass nach 21.30 Uhr niemand durch Lärm belästigt werden darf.

Der gesamte Seminarbereich, einschließlich Klosterhof, ist rauchfreie Zone!

Seminar-Beginn
Freitag um 16.00 Uhr

Seminar-Ende
Sonntag gegen 15.00 Uhr

