

KOLLEKTION 07 · ERWEITERTE DEUTSCHE AUSGABE

Kleine Rituale für Reisende

Sinnvoll, leicht und aufrichtig reisen

FOOD · KUNST · REISEN · WOHLBEFINDEN

DORIS WÄELCHLI GIRAUD

Eine Einladung, bewusst ins Tun zu kommen

Zehn Rituale vor, während und nach der Reise: genauer beobachten, respektvoll handeln, bedeutungsvolle Erinnerungen wählen und den Alltag verwandeln lassen.



Diese erweiterte Ausgabe ist als echter Begleiter für die Praxis gedacht. Jeder Handgriff wird erklärt, die Varianten bleiben realistisch und jede Anregung lässt Raum für Intuition. Es geht nicht darum, Regeln anzuhäufen, sondern einige verlässliche Prinzipien zu verstehen und selbstbewusst anzupassen.

So nutzen Sie dieses Buch

Lesen Sie zunächst alles in Ruhe, bereiten Sie Zutaten oder Material vor und folgen Sie dann der Abfolge, ohne Perfektion zu verlangen. Notieren Sie, was funktioniert hat, wo Widerstand entstand und was Sie beim nächsten Mal verändern möchten.

Inhalt



01 Die wesentliche Tasche

02 Der erste Blick

03 Das Drei-Spalten-Notizbuch

04 Ein Objekt, eine Geschichte

05 Die Mahlzeit zum Ankommen

06 Gehen ohne Ziel

07 Die hilfreiche Geste

08 Das einvernehmliche Foto

09 Ein Abend ohne Auswahl

10 Sanft zurückkehren

Bevor Sie beginnen



Wenig vorbereiten

Begrenztes Material erleichtert Entscheidungen. Mit dem beginnen, was bereits da ist.



Die Zeit schützen

Eine kurze, aber echte Dauer wählen. Benachrichtigungen ausschalten und den Raum vorbereiten.



Vor dem Deuten beobachten

Farbe, Form, Rhythmus und Empfindung beschreiben, bevor Bedeutung gesucht wird.



Die Einheit schließen

Fotografieren, datieren, aufräumen und einen Satz schreiben. Der Praxis einen klaren Abschluss geben.

Die wesentliche Tasche

Intention

Materiellen Lärm reduzieren. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Kleine Tasche
- Notizbuch
- Stift
- Persönliche Medikamente



Worauf es ankommt

Leichtes Gepäck erleichtert Übergänge und reduziert unnötige Entscheidungen.

Vertiefung

Eine wiederverwendbare Liste für verschiedene Reisedauern erstellen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1
Alles auslegen, was mitreisen soll.



Schritt 2
Nur behalten, was einem echten Bedarf entspricht.



Schritt 3
Kleine Dinge in einer Tasche bündeln.



Schritt 4
Wichtige Dokumente fotografieren.



Schritt 5
Etwas freien Raum für die Rückreise lassen.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Materiellen Lärm reduzieren. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Leichtes Gepäck erleichtert Übergänge und reduziert unnötige Entscheidungen. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Eine wiederverwendbare Liste für verschiedene Reisedauern erstellen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



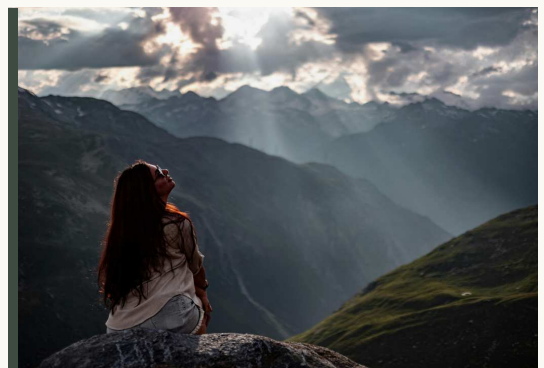
Der erste Blick

Intention

Ankommen, bevor fotografiert wird. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Kein Material



Worauf es ankommt

Sinnliche Erinnerung wird reicher, wenn der Bildschirm nicht sofort dazwischenkommt.

Vertiefung

Abends fünf nicht fotografierte Details notieren.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Am Ausgang von Bahnhof oder Flughafen stehen bleiben.



Schritt 2

Temperatur spüren und Geräusche hören.



Schritt 3

Eine dominierende Farbe wahrnehmen.



Schritt 4

Den Rhythmus der Menschen beobachten.



Schritt 5

Erst nach dieser Pause das erste Foto machen.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Ankommen, bevor fotografiert wird. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Sinnliche Erinnerung wird reicher, wenn der Bildschirm nicht sofort dazwischenkommt. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Abends fünf nicht fotografierte Details notieren. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



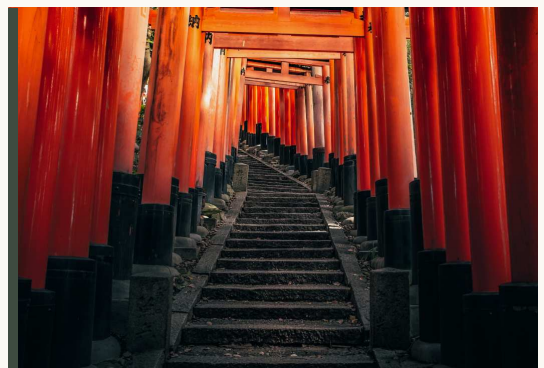
Das Drei-Spalten-Notizbuch

Intention

Fakten, Empfindungen und Ideen bewahren, ohne langes Tagebuch. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Notizbuch
- Stift



Worauf es ankommt

Die Struktur verhindert die leere Seite und trennt Beobachtung von Deutung.

Vertiefung

Einen Eintrag in ein Rezept oder eine Zeichnung verwandeln.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Drei Spalten ziehen: gesehen, empfunden, erkunden.



Schritt 2

In jede Spalte einen Satz schreiben.



Schritt 3

Ein Wort in der Landessprache ergänzen.



Schritt 4

Ein kleines Fundpapier einkleben.



Schritt 5

Erst am Reiseende lesen.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Fakten, Empfindungen und Ideen bewahren, ohne langes Tagebuch. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

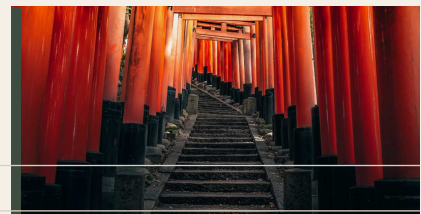
Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Die Struktur verhindert die leere Seite und trennt Beobachtung von Deutung. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Einen Eintrag in ein Rezept oder eine Zeichnung verwandeln. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Ein Objekt, eine Geschichte

Intention

Eine Erinnerung mit Beziehung statt eine Ansammlung wählen. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Festes Budget
- Neugier



Worauf es ankommt

Der Wert einer Erinnerung liegt in Geschichte und Nutzung, nicht im Preis.

Vertiefung

Ein nützliches oder verbrauchbares Geschenk wählen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Lokale Nutzung vor dem Kauf beobachten.



Schritt 2

Identifizierte Werkstatt, Markt oder Handwerk bevorzugen.



Schritt 3

Nach der Herstellung fragen.



Schritt 4

Ort und Namen der Person notieren.



Schritt 5

Das Objekt zu Hause wirklich benutzen.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Eine Erinnerung mit Beziehung statt eine Ansammlung wählen. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Der Wert einer Erinnerung liegt in Geschichte und Nutzung, nicht im Preis. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Ein nützliches oder verbrauchbares Geschenk wählen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



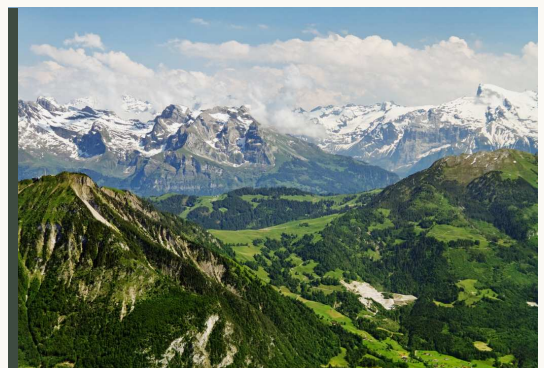
Die Mahlzeit zum Ankommen

Intention

Einen Ort über ein alltägliches Gericht verstehen. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Ein lokaler Tisch



Worauf es ankommt

Die Logik des Gerichts suchen, nicht die exakte Kopie.

Vertiefung

Nach der Rückkehr nur seinen Geist neu gestalten.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Nach einem einfachen, verbreiteten Gericht fragen.



Schritt 2

Service und Beilagen beobachten.



Schritt 3

Vor zusätzlicher Würze probieren.



Schritt 4

Eine Textur oder ein Gewürz erkennen.



Schritt 5

Notieren, was sich zu Hause anpassen ließe.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Einen Ort über ein alltägliches Gericht verstehen. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

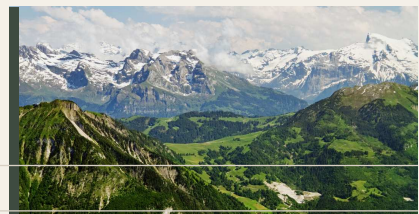
Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Die Logik des Gerichts suchen, nicht die exakte Kopie. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Nach der Rückkehr nur seinen Geist neu gestalten. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



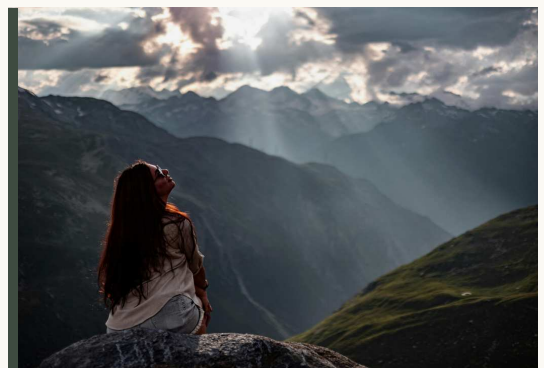
Gehen ohne Ziel

Intention

Entdeckung zulassen und zugleich umsichtig bleiben. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Offline-Karte
- Adresse der Unterkunft



Worauf es ankommt

Aufmerksamkeit wird feiner, wenn keine Liste erfüllt werden muss.

Vertiefung

Den Weg in eine abstrakte Zeichnung verwandeln.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Bei Tageslicht eine sichere Gegend wählen.



Schritt 2

Eine Rückkehrzeit festlegen.



Schritt 3

Einer Farbe, einem Duft oder Ladentyp folgen.



Schritt 4

Dreimal still stehen bleiben.



Schritt 5

Den Weg danach aus der Erinnerung zeichnen.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Entdeckung zulassen und zugleich umsichtig bleiben. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Aufmerksamkeit wird feiner, wenn keine Liste erfüllt werden muss. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Den Weg in eine abstrakte Zeichnung verwandeln. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



Die hilfreiche Geste

Intention

Mit Gegenseitigkeit reisen. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Respekt
- Lokale Information



Worauf es ankommt

Gute Absicht genügt nicht; konkrete Wirkung und Würde haben Vorrang.

Vertiefung

Nach der Rückkehr eine verlässliche Struktur unterstützen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Sich bei seriösen lokalen Akteuren informieren.



Schritt 2

Improvisierte Hilfe vermeiden, die Abhängigkeit schafft.



Schritt 3

Fragen, was tatsächlich nützlich ist.



Schritt 4

Lokal einkaufen und fair bezahlen.



Schritt 5

Recht am Bild und jedes Nein respektieren.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Mit Gegenseitigkeit reisen. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Gute Absicht genügt nicht; konkrete Wirkung und Würde haben Vorrang. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Nach der Rückkehr eine verlässliche Struktur unterstützen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



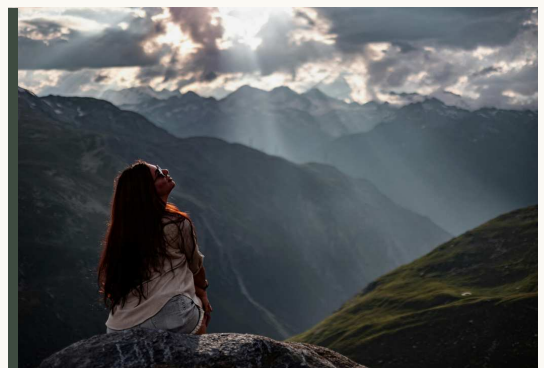
Das einvernehmliche Foto

Intention

Ein Bild in einer klaren Beziehung schaffen. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Kamera oder Telefon



Worauf es ankommt

Ein gutes Reisefoto beginnt mit Respekt, nicht mit dem Ausschnitt.

Vertiefung

Das Foto schicken, wenn die Person es wünscht.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1
Zuerst menschlichen Kontakt herstellen.



Schritt 2
Ausdrücklich um Erlaubnis bitten.



Schritt 3
Das aufgenommene Foto zeigen.



Schritt 4
Ein Nein sofort akzeptieren.



Schritt 5
Verletzlichkeit nie zum Spektakel machen.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Ein Bild in einer klaren Beziehung schaffen. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Ein gutes Reisefoto beginnt mit Respekt, nicht mit dem Ausschnitt. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Das Foto schicken, wenn die Person es wünscht. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



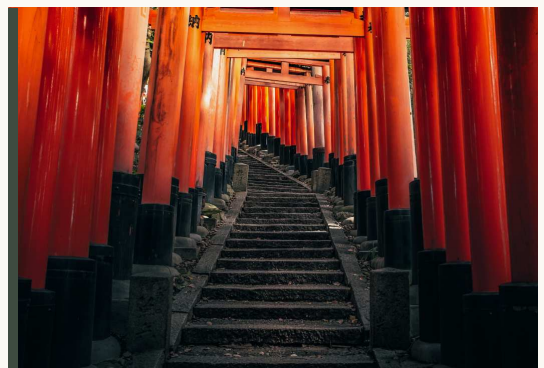
Ein Abend ohne Auswahl

Intention

Den Tag sich setzen lassen. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Telefon im Flugmodus
- Notizbuch



Worauf es ankommt

Sofortiges Teilen kann warten; Erfahrung braucht private Zeit.

Vertiefung

Nach der Reise eine kleine Auswahl veröffentlichen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Bilder sichern, ohne sie zu veröffentlichen.



Schritt 2

Gedanklich einen starken Moment wählen.



Schritt 3

Einen Duft, einen Satz und eine Überraschung notieren.



Schritt 4

Nur das Nötige für morgen vorbereiten.



Schritt 5

Vor dem Schlafen den Bildschirm ausschalten.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Den Tag sich setzen lassen. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

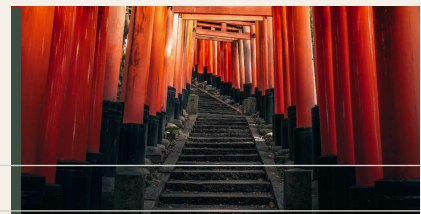
Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Sofortiges Teilen kann warten; Erfahrung braucht private Zeit. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Nach der Reise eine kleine Auswahl veröffentlichen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



Sanft zurückkehren

Intention

Die Reise integrieren, statt sie abrupt zu schließen. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Freier Tisch
- Gepäck
- Notizbuch



Worauf es ankommt

Die Reise lebt in den kleinen Veränderungen weiter, die sie zu Hause auslöst.

Vertiefung

Jährlich eine Seite mit Reiseerkenntnissen gestalten.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Das Gepäck vollständig auspacken.



Schritt 2

Objekte mit erzählenswerter Geschichte beiseitelegen.



Schritt 3

Nur zehn Fotos wählen.



Schritt 4

Ein von der Reise inspiriertes Gericht kochen.



Schritt 5

Notieren, was im Alltag bleiben soll.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Die Reise integrieren, statt sie abrupt zu schließen. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Die Reise lebt in den kleinen Veränderungen weiter, die sie zu Hause auslöst. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Jährlich eine Seite mit Reiseerkenntnissen gestalten. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Wie es weitergeht, liegt bei Ihnen

Eine Praxis wird persönlich, wenn sie wiederholt, vereinfacht und verwandelt wird. Die Rückkehr zu Rezept, Übung oder Notizbuchseite zeigt, was sich in Geste und Blick verändert hat. Kurze Notizen, datierte Versuche und klar benannte Inspirationsquellen schaffen eine aufrichtigere Arbeit.



Drei Versprechen

1. Neugier der Perfektion vorziehen.
2. Menschen, Kulturen, Produkte und Grenzen des Körpers respektieren.
3. Etwas Nützliches schaffen, so einfach es auch ist, und es sorgfältig weitergeben.



Doris Waelchli Giraud

Food · Kunst · Reisen · Wohlbefinden

Eine Kollektion, inspiriert von Reisen, der Schweiz, künstlerischem Schaffen und einer einfachen, authentischen Küche ohne unnötigen Stress.

Redaktioneller Hinweis

Rezepte sollten vor einer kommerziellen Veröffentlichung unter den Bedingungen der eigenen Küche getestet werden. Inhalte zum Wohlbefinden dienen der Information und ersetzen keine individuelle medizinische, ernährungsbezogene oder psychologische Beratung.

