

RAUSTAUSCH-TAG 13.10.2022

Waldhütte eich

THE BEST  
IDEAS  
ARE ALREADY IN YOUR  
HEAD  
BY  
FREE

Herzlich  
willkommen



RAUSTAUSCH



RAUSTAUSCH

wortsprudel & faribu

# RAUSTAUSCHER\*INNEN

## COACHES

RENATA FREY  
PETER RÜTTIMANN

renata@diecopiloten.ch | 079 755 73 07  
Peter@MachDeinHerzDing.ch | 076 719 77 73

## RAUSTAUSCH-RAHMENGEBERINNEN

KARIN BUCHER  
YVONNE INEICHEN

karin@karibu-living.ch | 079 364 36 81  
info@wortsprudel.ch | 079 244 25 35

# BERAUSCHT. BEGLÜCKT. BESEELT.



Das war wunderbar. Es rauschte und tauschte.  
Reich. An Eindrücken. An Glücksmomenten. An leckerem  
Essen. Schmunzelwinken und luftigleichten Momenten.

In manchen Augenblicken malte das Herz über den Rand.  
Schoss Fotos für die Herzpinwand. Unsere Mundwinkel tanz-  
ten und haben Hochzeit gefeiert. Deine hoffentlich auch.

Danke, dass du dabei warst, dich mitgeteilt, mitgewirkt und  
mitgestaltet hast. Wir sammelten viele Momente für unsere  
Lebensbuch, erlebten Höhenflüge und tauchten tief in unser  
Innerstes.

Wir freuen uns auf weitere Abenteuer in der Natur.  
Weiterkommen mal anders. So darf es sein!

Yvonne, Karin, Peter, Renata





AM FEUER ERZÄHLT  
MAN SICH DIE  
SPANNENDSTEN  
GESCHICHTEN.

## EBLY- PFANNE ITALIENISCH

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

3 ZWIEBELN

3 KNOBLAUCHZEHEN

OLIVENÖL

630 G EBLY

CIRCA 1 LITER WASSER

BOUILLON

10 TOMATEN

5 KLEINE ZUCCHETTI

250 G MOZZARELLA

5 EL PESTO ROSSO

SALZ, PFEFFER, GETROCKNETER THYMIAN

1 DL ROSÉ

Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Nun den Ebly-Weizen dazugeben und kurz mitdünsten. Mit etwas Wasser und einem Schluck Rosé ablöschen und etwas köcheln lassen.

Die gewürfelten Tomaten (klein) und die gewürfelten Zucchini zugeben.

Wasser nachgiessen.

Circa 10 – 15 Minuten köcheln lassen.

Dann Mozzarella (in kleine Würfel geschnitten) und Pesto beimischen.

Mit Salz und Pfeffer, sowie Thymian abschmecken.

En Guete!



## LEBKUCHEN REZEPT

*Moni's Luzerner  
Lebkuchen*

**DER ECHTE.**

**ZUTATEN**

- 1,5 Tassen Rahm steif schlagen
- 1,5 Tassen Zucker
- 1 EL Kakao
- 2 EL Lebkuchengewürz
- 2,5 EL Birnenschnitz (z.B. von Amstutz)
- 1,5 Tassen Mehl
- 3 Tassen Mehl
- 0,75 Tasse Mehl warm
- 1 KL Natrium

Alle Zutaten bis auf Mehl mischen. In der warmen Mehl Natrium auflösen und zur restlichen Masse giessen. Danach im vorgeheizten Ofen bei 180°C und 1 Stunde backen.

# EINTAUCHEN. WEITER- KOMMEN.

Wir danken dir von Herzen für deine unwiderstehlich vielfältige Persönlichkeit, deine entwaffnende Ehrlichkeit, deine unendlich grosse Neugier, deinen unbedingten Wunsch, dich und dein Business einen Schritt weiterbringen zu wollen.

An unserem Raustausch-Tag hast du Zweifler entlarvt, deine Visio 2025 kreiert, dein tiefstes «Ich weiss, warum ich tue!» benannt und nächste Schritte definiert. Wir haben Veränderungsprozesse angestossen – auf eine etwas andere Art, als wir es kannten. An einem besonderen Ort. Ein Morgen voller Entwicklung, ein Nachmittag voller nächster Schritte. Ein Tag voller echter Begegnungen.





