

Was ist Bento?

Die Philosophie des eigenen, gesunden Maßes gegen den Überfluss

Das Ōryōki – ein persönliches Set aus ineinander gestapelten Essschalen – gehört im Sōtō-Zen zu den formellen Mahlzeiten in Ausbildungsklöstern. Es steht für Achtsamkeit, Einfachheit und das angemessene Maß – eine Idee, die sich auch in der Bento-Box wiederfindet.

Im Kurs verbindet der Dozent diese Idee mit seiner persönlichen Erfahrung: Nach schweren gesundheitlichen Krisen gab ihm die klare Struktur Orientierung. Er reduzierte sein Gewicht von **160 auf 95 Kilogramm** und hält es seither stabil.

Entdecken Sie Bento als ausgewogenen, alltagstauglichen Weg zu bewussterem Essen – genussvoll und ohne Überfluss.



KURS · 2623008YER

Do., 10.12.2026 · 19:00 Uhr

1 Termin · 8,00 €

Anmeldung erforderlich

Vortragsort: Gemeinschaftsschule im Gäu • Mensa

Kornstraße 25 • 72108 Rottenburg-Ergenzingen

Kursleitung: Kiyoshi Nishimura

Volkshochschule Rottenburg am Neckar • Sprollstraße 22 • 72108 Rottenburg am Neckar

Tel. 07472 / 98 33 0 • Fax 07472 / 98 33 11 • info@vhs-rottenburg.de

© 2026 Kiyoshi Nishimura