



Die VEGANE Woche

**2.-9. Mai 2020 Hotel Ucliva Waltensburg
Intensivkurs / Buchprojekt / Hotelgäste**

VEGAN – natürlich pflanzlich: Das Projekt mit Experimentiergeist. WIR – wirken, inspirieren, richtungsweisend. Was braucht es heute? Innovationsfreude, sich auf etwas einlassen, Neues wagen, nachhaltig wirtschaften, gemeinschaftlich unterwegs sein, umweltschonend, gewinnbringend für alle.

- Für Lernbegierige: Ein **Intensivkurs**. Die Grundlagen für eine vegane, also rein pflanzliche Ernährung werden in Theorieteilern dargestellt. In der Küche bereiten wir aus biologischen Zutaten praktisch zu, vom Frühstück über Häppchen bis zu Hauptmenüs und Desserts. Für Laien und Profis, wir inspirieren einander.
- Für Autoren und Kreative: Ein **Buchprojekt**. Jede/r Interessierte trägt bei durch schreiben, fotografieren, Rezepte kreieren, layouts, recherchieren, dekorieren, interviewen...
- Für **Hotelgäste**, eine Woche zum Geniessen. Sich erfreuen an den veganen Köstlichkeiten beim Frühstück, mit HP oder VP, austauschen, anregen. Die gesundheitlichen Vorzüge der pflanzlichen Ernährung erleben. Übernachtung im DZ mit HP, Snacks und kleine Gerichte mittags inbegriffen für Kursteilnehmer Fr. 630.- Kursbeitrag und Buchprojekt Fr. 490.- Hotelgäste nach Absprache mit dem Hotel Ucliva

Diese Woche ist mehr. Du bist Teil dieses inspirierenden Projekts, indem du dich auf deine Weise einbringst.

Leitung: Verena Amrein-Lütold, Erwachsenenbildnerin, Ganzheitliche Ernährung, www.gemeinSAME.ch Tel. 041 928 10 11

Co-Leitung: Jacqueline Kocher, Weiblicher Koch, Komplementär Therapeutin www.ja-ohne-wenn-und-aber.ch

Gastgeberin: Ursula Wilhelm www.ucliva.ch Tel. 081 941 22 42