



*Widme dich der Liebe und dem Kochen mit deinem ganzen Herzen. Dalai Lama*

## Ganzheitliche Vegetarische Ernährung: Programm 2018

### **Fermentieren – Mikroorganismen mit maximaler Wirkung Sommer/Herbst**

Fermentiertes, das Beste für unseren Darm, unsere Gesundheit und Vitalität. Gemüse, noch schmackhafter, gesünder, bekömmlicher und natürlich haltbar – das bewirkt Fermentation. Wir praktizieren verschiedene Fermentierungs-Methoden mit Hilfe von Milchsäure-Bakterien, Hefen und Pilzen. Es entstehen spritzige Getränke, Saure Bohnen, Tomatensalsa, milde Pickles, delikater Nusskäse, süss-saure Dips für den alltäglichen Genuss.

**Hitzkirch:** Fermentieren Sommer/Herbst: 8.September 19-15 Uhr Fr. 150.-

**Ruswil:** Fermentieren Sommer/Herbst: 5. September 16-22 Uhr Fr. 150.-

### **Natürlich pflanzlich – VEGAN Basis Bewusste Wahl und befreiend bei Allergien, Unverträglichkeiten**

Sich rein pflanzlich ernähren ist keine Hexerei. Es gibt ein paar Fakten, die zu beachten sind damit wir rundum gut versorgt sind. Wir achten und respektieren unseren Körper, schätzen das Leben der Tiere und wählen bewusst Lebensmittel, stellen einiges um von tierisch auf pflanzlich. Wir müssen nicht mehr mit Unverträglichkeiten reagieren. Gesunde, natürliche und einfache Ernährung zum Wohlfühlen.

**Sarnen FZO:** 23. Okt., 4. Dez. 2018, 8. Jan. 2019, 18-22 Uhr

Anmeldung: <http://www.fzo.ch/main.asp?Seite=Kurse> 041 662 08 44

### **Natürlich pflanzlich – VEGAN II Tierleidfreie Ernährung ist ein mehrfacher Gewinn**

Sich vegan ernähren bedeutet Einklang finden mit der Natur, seinem Körper und der Seele. Die Sonnenkost ist DIE wertvolle Alternative für Bewusstheit und Gesundheit. Neue kreative Ideen und Inspiration, Fortsetzungskurs

**Ort noch offen:** 20.Sept., 25. Okt., 6. Dez. 2018 und 17. Jan. 2019 18-22 Uhr, Fr 420.-

### **Natürlich pflanzlich – VEGAN Pionier Die Vegane Kochlust und Initiative**

Die Sonnenkost ist DIE wertvolle Alternative für Bewusstheit und Gesundheit. Die Pflanzen inspirieren uns zu einer neuzeitlichen kreative Alltags-Ernährung. Eigen-Initiative und Inspiration für KönnerInnen. Voraussetzung Vegan I+II

**Buttisholz** 18.Sept., 11.Dez. 2018, 12.März und 25.Juni 2019, 18-22 Uhr, ab Fr. 50.- pro Abend

### **Die VEGANE Woche / Das Buchprojekt**

Eine Intensiv-Woche für Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren wollen, vom Frühstück über das Mittagessen, Snacks, Zvieri und Abendessen. Wir sind aktiv und kreativ, jede/r nach seinem Bedürfnis, seiner Freude und Stärke: Entwerfen, zubereiten, kochen, dekorieren, fotografieren, texten, Erfahrungsbericht schreiben, Wildpflanzen sammeln, Konzept und Layout erstellen... Dabei erschaffen wir als Gruppe ein Buch für vegane Ernährung!

**Ort noch offen:** in einem Ferienhaus, 6.-13.April

### **Zum DARM-Wohl Florierende Gesundheit und Wohlfühl**

Der grösste Teil unseres Immunsystems liegt im Darm. Hier entscheiden Mikroorganismen über Gesundheit und Krankheit und selbst über die psychische Befindlichkeit. Was läuft hier ab? Wie können wir durch die alltägliche Ernährung unterstützen und heilend wirken. Und dann noch essen, was uns an Leib und Seele nährt.

**Oberdorf:** 19.Sept., 5.Dez. 2018, 20.März und 22.Mai 2019, 17-21 Uhr Fr. 400.-, einzelner Abend Fr. 120.-






### **Die Grüne Küche: Vegetarisch, biologisch, saisonal, vollwertig, wertschätzend: Basis-Kurs**

Diese Kursreihe vermittelt die Basis für eine gesunde Alltagsernährung, die alles enthält, was wir brauchen. Wir respektieren dabei die Erde und nehmen nicht zu viel. Ausgewogene Menüs entstehen, einfach praktizierbar.

**Ort noch offen:** ab Januar - Sept. 2019, 7 Abende, 18-22 Uhr

### **Bitte Detail-Programme verlangen!**

Weitere Angebote auf Anfrage:

-  Sternzeichen-Abendessen: **Der Kosmos prägt Pflanzen und Menschen**
-  **Superfoods: das Beste aus der Natur, von hier**
-  **Was ernährt unsere Kinder wirklich?**
-  **Ernährung und Bewusstsein: Die Informationen und Energien der Lebensmittel**
-  **Natürliche Brote: mit Dinkel, Sauerteig, vollwertig**

verena.amrein@gemeinSAME.ch **Ganzheitliche Ernährungsberatung** 041 928 10 11/ 078 708 10 50