



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

Ganzheitliche Vegetarische Ernährung: Programm 2018

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: 20.März und 22.Mai 2019, 17-21 Uhr Fr. 400.-, einzelner Abend Fr. 120.-

Hitzkirch: 28. Januar, 11. März, 15. April, 20. Mai 2019

Anmeldung an Monika Beeler, Gelfingen monika.beeler@gmx.ch 041 917 48 16

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.

Inwil: 5., 12., und 19.September. 2019, 18-22 Uhr

Anmeldung: FMG Inwil, Astrid Kurmmenacher

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 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 und Termin noch offen: in einem Ferienhaus

Wilde Frühlings-Kräuter-Küche

Die kraftvollen, lebenspendenden, weckenden und reinigenden Gaben der wildwachsenden Frühlingskräuter können wir in unsere tägliche Ernährung einbeziehen. Wir bereiten mit ihnen schmackhafte, würzige Gerichte zu – und spüren die aufbauende Wirkung selber! Wir sammeln gemeinsam und erkennen die essbaren Pflanzen.

März: Die ersten Frühlingskräuter: belebend, Frühling im Körper mit Pesto, Salaten, Suppen, Dips

April: Die wilden Grünen: Grüne Smoothies und Snacks, reinigend, Jungbrunnen für den Organismus

Mai: Grüne Wiese auf dem Teller: ganze Menüs, Pizza; reich an Antioxidantien, aufbauend, Sammel- und Kochspass

Zürcher Oberland: SA 30.3., 10-16h

MI 10.4. 16-21h Orte noch offen

Buttisholz: SA 6.4., 10-15h

FR 19.4. 10-15h

Stans Oberdorf: MI 17.4., 14-21h

FR 8.5., 16-21h

Auf Anfrage ab 6 Personen bei Ihnen zuhause oder in Ihrem Wohnort: Sammeln, zubereiten, geniessen

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