



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

Ganzheitliche Vegetarische Ernährung: Programm 2019/20

Zum DARM-Wohl Florierende Gesundheit und Wohlfühl mit Sommer- Herbst-Rezepten

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.

Hitzkirch, Einführungsabend: 26. August 2019, Fr. 100.- / WiederholerInnen Fr. 70.-

Hitzkirch, Fortsetzungskurs: 16. Sept., 21. Okt. 2019, 18-22 Uhr Fr. 200.-

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

Florierende Gesundheit Mikroorganismen mit maximaler Wirkung

Der menschliche Organismus ist eine Welt für sich. Alles ist hier vernetzt und wirkt zusammen: unsere Organe im Körper, unsere Nerven, Gedanken und Gefühle. Und natürlich das, was wir uns täglich über unsere Ernährung zuführen. Es sollte so bunt wie eine Blumenwiese sein mit einer grossen Biodiversität und ein Genuss sein für Leib und Seele.

Stans Oberdorf: MI 28. Aug., 23. Oktober 2019, 5. Februar, 13. Mai 2020, 17-21h

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 Fr. 270.-

Anmeldung: FMG Inwil, Gaby Bachmann kurswesen@fmg-inwil.ch 041 449 08 20

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 10. Sept., 10. Dezember 2019, 18-22 Uhr, ab Fr. 50.- pro Abend

Die VEGANE Woche / Das Buchprojekt

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 Theorieteil dargestellt. In der Hotelküche 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 biologischen veganen Köstlichkeiten beim Frühstück, mit HP oder VP, austauschen, anregen. Die gesundheitlichen Vorzüge der pflanzlichen Ernährung erleben.

Kursbeitrag und Buchprojekt fr. 490.-, Unterkunft und VP im Hotel im DZ Fr. 630.-

Waltensburg GR, 2.-9. Mai 2020: im Hotel Ucliva

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 uns 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