



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

## Ganzheitliche Vegetarische Ernährung: Programm 2021

### **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** 10. März, 28. April, 2. Juni 2021, 17-21h

### **Natürlich pflanzlich – VEGAN Praxis** Praktizieren der ersten Kenntnisse

Voraussetzung Vegan I für Menschen, die vegane Ernährung in ihren Alltag mit einbeziehen wollen. Grundlagen vertiefen und anwenden und geniessen in kleiner Runde, individuelle angepasst.

**Buttisholz** MI 3. Februar, 21. April und 16. Juni 2021, 17.30-21.30 Uhr

### **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. Januar, 23. März, 8. Juni 2021, 18-22 Uhr

### **Fermentieren – Herstellung und Verwendung**

Tageskurs: Fermentieren verschiedener Gemüse.

Gemüse, noch schmackhafter, gesünder, bekömmlicher und natürlich haltbar – das bewirkt Fermentation.

Fermentiertes bereichert unser Essen und unsere Gesundheit: Mit seiner Fülle an Probiotika, Enzymen, Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen stellt es eine gesunde Ergänzung jedes Speiseplans dar.

**Alberswil:** 11. September, 9.30 – 15.30 Uhr. Weitere Infos verlangen

Anmeldung: Bioterra Regionalgruppe Innerschweiz [luzern.innerschweiz@bioterra.ch](mailto:luzern.innerschweiz@bioterra.ch)

### **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, SO 2.-9. Mai 2021:** im Hotel Ucliva

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

Weitere Angebote auf Anfrage:

-  **Sternzeichen-Abendessen:** Der Kosmos prägt Pflanzen und Menschen
-  **Wilde-Kräuter-Küche**
-  **Natürliche Brote:** mit Dinkel, Sauerteig, vollwertig

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