

Termine April bis Dezember 2018

27.04.18 **Kochkurs – Südindische Küche vegan**

17-21 Uhr Wir kochen gemeinsam eine indische Thali, bestehend aus Dal und Sabji, Chutney, und Salat.

04. bis 06.05.18 **Yoga – Wochenende für Einsteiger**
in der Villa Viriditas im Harz

Frühling im Harz, ein wunderbarer Einstieg ins Hatha – Yoga, Vollverpflegung mit veganen Köstlichkeiten, ein Wochenende nur für Dich!

15. bis 17.05.18 **Yoga – Tage für Fortgeschrittene** in der Villa Viriditas im Harz
Thema: Chakren und Prana I

Yogaferien mit veganer Vollpension (von mir mit Liebe gezaubert) in einem hübschen Seminarhaus direkt am Wald gelegen.

25.05.18 **Kochkurs – Vegan Vietnamesisch**

17 – 21 Uhr Pho, Curries und Sommerrollen, so einfach und so lecker!

15. bis 17.06.18 **Yoga – Wochenende – Mittelstufe** in der Villa Viriditas im Harz
Thema: Bandhas und Mudras

Ein Wochenende voller neuer Anregungen für die Yogapraxis mit köstlicher veganer Vollpension von mir.

29.06.18 **Kochkurs – Bunte Bowls**

17 bis 21 Uhr Kein Geld für Hawaii? Wir holen uns Hawaii nach Berlin und machen uns vegane Poke Bowls. Wer braucht schon Tunfisch?

06. bis 08.07.18 **Yoga – Wochenende für Fortgeschrittene** in der Villa Viriditas
Thema: Chakren und Prana II

Ich Sorge für Euer leibliches Wohl mit veganen Köstlichkeiten, während Ihr Euch ganz dem Yoga, der Entspannung und dem Wandern im Harzer Wald widmen könnt.

17. bis 19. 08.18 **Yoga – Wochenende für Einsteiger** in der Villa Viriditas im Harz

Yoga kennenlernen, vegane Vollpension, durch die Harzer Wälder streifen, auf dem Weg kurz im See abtauchen....was will man mehr!

24.08.18 **Kochkurs – Rohkost**

17 bis 21 Uhr Rohkostbrot, roher Kuchen, rohe Suppen, rohe Brotaufstriche, rohe Süßigkeiten... lasst Euch überraschen. Das wird ein Abend mit sehr leckeren Anregungen für die kalte Küche.



14. bis 16. 09.18 **Veganes Wochenende** in der Villa Viriditas im Harz
Thema: Bunte Bowls
- Ein ganzes Wochenende mit zwei Kochkursen, täglicher Yogastunde und Energie Tanken im Harzer Wald
- 28.09.18 **Kochkurs – Uff Stulle – vegane Brotaufstriche**
- 17 bis 21 Uhr Was machst Du Dir denn aufs Brot? Nach diesem Abend habt Ihr die Antwort.
 Wir stellen vegane Brotaufstriche her, bunt und köstlich.
09. bis 11.10.18 **Yoga – Tage – Mittelstufe** in der Villa Viriditas im Harz
Thema: Bandhas und Mudras III
- Betti kocht wieder für die Yogis. Vegane Vollpension vom Feinsten!
- 19.10.18 **Kochkurs – Vegan Mediterran**
- 17 bis 21 Uhr Bunte Nudeln, vegane Bolognese, Zitronensorbet, Gurkencarpacchio mit
 Algen....wir lassen es uns so richtig gut gehen und kochen und schmausen ganz
 mediterran.
07. bis 09. 12.18 **Veganes Wochenende** in der Villa Viriditas im Harz
Thema: Weihnachtliche Festtagsküche
- Maronen-Nuss-Braten mit Waldpilzsoße, Rotkohl und Grünkohl....ein festliches
 Menü ganz ohne Tiere auf dem Teller.... es ist nicht nur möglich, sondern auch
 unglaublich lecker!
- 14.12.18 **Kochkurs – Weihnachtliche Süßigkeiten**
- Ein Kochkurs mit gesunden Überraschungen. Zuckerfreie Süßigkeiten, die
 glücklich machen.

Für mehr Information und Anmeldungen bitte telefonisch oder per Mail anfragen.

