

# *Vegan kochen lernen & Yoga - Basics der veganen Küche*

## Programmablauf

### 1. Tag

ab 15.00 h                      Anreise  
18.30 h                         Abendessen  
19.30 h                         gemütliches Ankommen & Kennenlernen beim Lagerfeuer

### 2.-4. Tag

7.30 h                            Yogaeinheit  
09.00 h                         Frühstück  
10.30 h – 13.30 h            Theorie & Praxis der veganen Küche  
14.00 h                         Mittagssnack  
15.00 h – 17.00 h            gemeinsames Kochen  
18.30 h                         Abendessen  
19.30 h                         wechselndes offenes Abendprogramm  
                                      (Kakaozeremonie, Meditation, Lagerfeuer, Tanz)

### 5. Tag

7.30 h                            Yogaeinheit  
09.00 h                         Frühstück  
12.00 h                         optional Brotbackkurs oder freie Zeit  
14.00 h                         Mittagssnack  
18.30 h                         Abendessen

### 6. Tag

07.30 h                         Yogaeinheit  
09.00 h                         Frühstück  
10.30 h – 13.30 h            Theorie & Praxis der veganen Küche  
14.00 h                         Mittagssnack  
15.00 h – 17.00 h            gemeinsames Kochen  
18.30 h                         Abendessen

### 7. Tag

07.30 h                         Yogaeinheit  
09.00 h                         Frühstück  
10.30 h – 13.30 h            Fragen & Austausch zur veganen Küche, Praxis  
14.00 h                         Mittagssnack  
Freier Nachmittag mit Vorfreude auf den Abend  
18.30 h                         veganes Gala Dinner

## 8. Tag

07.30 h

Yogaeinheit

09.00 h

Frühstück

Abreise

*Zeiten können entsprechend der Teilnehmerzahl variieren und Gruppen können bei Bedarf aufgeteilt werden.*

### Themen:

Basics Schnitttechniken & Grundlagen Suppen, Geschmackslehre, Basics Ayurveda, Schmoren, Garen, Marinieren, Vegane Desserts u.v.m.

### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Kochschürze, eventuell (winterfestes) Schuhwerk für Wanderungen bzw. Spaziergänge

Yogamatten und Yoga-Equipment sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.