

Programmablauf „Vegan kochen lernen & Yoga“

Tag 1:

ab 14 Uhr Anreise
16 Uhr: Snacks & Kuchen
18:30 Uhr: Abendessen
19:30 Uhr: Gemütliches Ankommen & Kennenlernen beim Lagerfeuer

Tag 2 – 4:

7:30 Uhr: Yoga
9 Uhr: Frühstück
10:30 – 13:30 Uhr: Theorie & Praxis der veganen Küche
14 Uhr: Mittagssnack
15:30 – 18 Uhr: Gemeinsames Kochen
18:30 Uhr: Abendessen
ab 19:30 Uhr: wechselndes offenes Abendprogramm (Kakaozeremonie, Meditation, Lagerfeuer, Tanzen)

Tag 5:

7:30 Uhr: Yoga
9 Uhr: Frühstück
12 Uhr: optional Brotbackkurs, ansonsten freier Tag
14 Uhr: Mittagssnack
18:30 Uhr: Abendessen

Tag 6:

7:30 Uhr: Yoga
9 Uhr: Frühstück
10:30 – 13:30 Uhr: Theorie & Praxis der veganen Küche
14 Uhr: Mittagssnack
15:30 – 18 Uhr: Gemeinsames Kochen
18:30 Uhr: Abendessen

Tag 7:

7:30 Uhr: Yoga
9 Uhr: Frühstück
10:30 – 13:30 Uhr: Fragen & Austausch zur veganen Küche, Praxis
14 Uhr: Mittagssnack
Freier Nachmittag mit Vorfreude auf den Abend
18:30 Uhr: Gala Dinner

Tag 8:

7:30 Uhr: Yoga
9 Uhr: Frühstück
Abreise

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

Themen der einzelnen Tage:

Montag: Basics Schnitttechniken & Grundlagen Suppen

Dienstag: Geschmackslehre, Basics Ayurveda

Mittwoch: Schmoren, Garen, Marinieren

Freitag: Vegane Desserts