

[F] Rohkost-Schule, Modul 5:

[F] Rohkost-Motivations-Seminar

- 28. Januar 2012
- 04. Februar 2012
- 02. Juni 2012
- 18. August 2012
- 29. September 2012
- 17. November 2012

Gewünschten Seminartermin bitte ankreuzen!

Themen:

Warum vegetarisch/vegane [F] Rohkost?
Diskussion, Literatur, Erwartungen

Das richtige Wasser –
Quellwasser, Kräuterwasser, destilliertes Wasser,
einfache Wasser-Energetisierung und Wasser-
Verwirbelung

Keime, Sprossen und Gräser –
die absolute Power auch im Büro!

Power-Drinks und Mixxies

Trocknen von süßen und herzhaften Cräckern,
Brot, Obst und Gemüse

[F] Rohkost-Küche – einfach und wirkungsvoll!

Herstellung eines 4-Gänge Bio-Gourmet-Menüs

Es werden ausschließlich Früchte, Gemüse und
Trockenprodukte in Bio- oder Demeterqualität
verarbeitet.

Ablauf:

11:00 Uhr	Seminarbeginn, Begrüßung, Erwartung, Literatur, Diskussion
11:45 Uhr	Pause
12:00 Uhr	Wasser
12:45 Uhr	Pause
13:00 Uhr	Keime, Sprossen, Gräser
13:45 Uhr	Pause
14:00 Uhr	Mixxies und Säfte
14:45 Uhr	Pause
15:00 Uhr	Trocknen im Dehydrator
15:45 Uhr	Pause
16:00 Uhr	Menüzubereitung
17:30 Uhr	Dinner
19:00 Uhr	Feedbackrunde, Diskussion
19:30 Uhr	Seminarende

Kosten:

95,00 Euro pro Teilnehmer inkl. Mehrwertsteuer
Maximal 6 Teilnehmer
Nichtraucher-Räumlichkeiten

**Dieses Modul biete ich auch extern an.
Bei 8 bis 10 Interessenten
komme ich auch gerne in Ihre Stadt –
in Deutschland, Österreich und die
Schweiz.**

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum
angekreuzten [F] Rohkost-Modul 5:
„[F] Rohkost-Motivations-Seminar“ an:

Rechnungsempfänger:

Vorname

Name

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Weitere Personen

Datum / Unterschrift

Nach Eingang Ihrer Seminaranmeldung
erhalten Sie eine Anmeldebestätigung /
Rechnung.

Veranstalter / Veranstaltungsort:

Norbert Wilms, Vitalissimo
Hamerweg 251
41068 Mönchengladbach
Telefon +49 2161 531085
Telefax +49 2161 531064
now@vitalissimo.eu
www.vitalissimo.eu



DE-ÖKO 006