

05/2016

## WILD & WUNDERBAR: WILDKRÄUTERFÜHRUNG MIT NORDISCH ROH

Anbieter: Ute & Achim von Nordisch Roh  
Kosten: Gegen Spende oder Tausch  
Termine: Sonntag, 8. Mai, 11 Uhr, Sonntag, 29. Mai, 11 Uhr

*Es ist uns ein Herzensanliegen, Menschen zu mehr Gesundheit & Unabhängigkeit zu führen. Wildkräuter sind dafür ein zentraler Schlüssel! Ganz entspannt möchten wir an diesem Vormittag mit euch durch unseren Garten schlendern und euch die wichtigsten Wildkräuter zeigen. Anschließend werden wir die frisch geernteten Wildkräuter in der School Of Raw in Form eines köstlichen grünen Smoothies bei einer netten Plauderrunde verköstigen!*

Bis dann in unserem Garten! ♥

06/2016

## VEGANE VOLLWERTKOST – DER EINFACHE EINSTIEG IN DIE VITALKOST!

**1-tägiges Seminar**

Anbieter: Achim von Nordisch Roh // Kosten: 50 Euro  
Termine: 25. Juni, 10-17 Uhr

*Dieses Seminar richtet sich an Menschen, welche sich gesund und vitalstoffreich ernähren möchten, für die ein Umstieg auf Rohkost aber (noch) nicht in Frage kommt. Denn nichts ist schwieriger als solch ein großer Schritt!*

Wir bieten dieses Seminar bewusst preiswert an, um auch wirklich jedem die Möglichkeit zu geben, bei uns vorbeizukommen und etwas über gesunde Ernährung zu lernen. Ein Einstieg in die Vollwertkost bietet den Vorteil, dass sie im Alltag kostengünstiger ist und man erst einmal an lieb gewonnenen Gewohnheiten festhalten kann.

// Inhaltliche Einführung in die vegane Vollwertkost: Wo liegen die Schwerpunkte und Vorteile der Vollwertkost? Wie integriere ich sie in meinen Alltag?  
Und worauf muss ich achten? // Gemeinsame Zubereitung eines Mittagessens  
// Verpflegung inklusive (100 % Bioqualität) // Infomappe mit Rezepten und den Basics aus dem Kurs

So easy kann es sein! ♥

Anmeldung siehe Rückseite

## WAS IST DIE „SCHOOL OF RAW“?

In der School Of Raw vermitteln wir Wissen und Erfahrung zum Thema nachhaltige Ernährung mit Schwerpunkt Rohkost sowie vegane Vollwertkost in fröhlicher und entspannter Atmosphäre. Egal ob Neuling oder bereits mit Vorwissen - hier ist jede/r willkommen!

Die School Of Raw befindet sich in einer alten Dorfschule, erbaut 1895, in der wir leben und arbeiten. Einen alten Klassenraum haben wir mit Liebe und Herzblut zu einer Seminarküche umgebaut. Die Küche ist ganz auf die Bedürfnisse der Rohkost-Ernährung ausgerichtet und lädt zum kreativen Austoben ein. Jenach Jahreszeit beziehen wir auch unseren Garten mit ein, in dem wir Gemüse und Wildkräuter ernten können.

## WO BEFINDET SICH DIE „SCHOOL OF RAW“?

Die School Of Raw befindet sich in einem Dorf ca. 35 km von Hamburg entfernt und ist verkehrstechnisch gut zu erreichen. Die nächste Busstation liegt ganz in der Nähe (ca. 200 m) – angeschlossen sind wir an den HVV (Hamburger Verkehrs-bund). Parkplätze sind ebenfalls (begrenzt) vorhanden. Wenn bei zweitägigen Seminaren eine Übernachtung in der Nähe gewünscht ist, helfen wir euch natürlich weiter!

## ANMELDUNG:

Anmeldungen per Mail unter [nordischroh@gmail.com](mailto:nordischroh@gmail.com) unter Angabe eures Namens und eurer Anschrift. Ihr bekommt von uns eine Bestätigung und alle weiteren Infos zugeschickt!



SCHOOL OF RAW

Ute Ludwig und Achim Sauerberg  
Buschweg 2 | 25358 Horst/Holstein  
[www.nordischroh.com](http://www.nordischroh.com) | [nordischroh@gmail.com](mailto:nordischroh@gmail.com)



SCHOOL OF RAW



WORKSHOPS & SEMINARE

ANGEBOTE 2016  
ERSTES HALBJAHR

01/2016

## DAS GEHEIMNIS DER ROHKOST ENTDECKEN!

2-tägiges Einsteigerseminar

Anbieterin: Ute von Nordisch Roh // Kosten: 230 Euro  
Termine: 23. und 24. Januar, jeweils 10-17 Uhr  
21. und 22. Mai, jeweils 10-17 Uhr

*Rohkost ist Powerkost. Rohkost ist Heilkost. Ein Umstieg auf Rohkost verändert unser Leben und bringt unsere Gesundheit auf ein neues Level. Doch wissen wir zu Beginn meist nur sehr wenig über diese Ernährungsform und auch fehlt uns das Know-How für leckere Zubereitungen. Dieses Seminar zeigt einen sicheren Weg in die Rohkost auf und verwöhnt mit Gaumenfreuden!*

// Vermittlung von wichtigem Grundwissen und gemeinsames Erlernen von Rohkost-Zubereitungen (natürlich mit Verzehr!) // Welche Lebensmittel gehören zur Rohkost? Was kann, darf, sollte ich essen? Was verändert sich durch Rohkost? Wie gehe ich mit der Entgiftung um? Kann es zu einem Nährstoffmangel kommen? Welche Küchengeräte eignen sich? Tipps & Tricks für den Alltag...  
// Verpflegung selbstverständlich inklusive (100 % Bioqualität) // Umfassende Infomappe und ein Geschenk inklusive!

Hier wird eure Leidenschaft entfacht! ♥

02/2016

## DETOX YOUR LIFE! EINFACH & LECKER ENTGIFTEN!

2-tägiges Seminar

Anbieterin: Ute von Nordisch Roh // Kosten: 250 Euro  
Termine: 6. und 7. Februar, jeweils 10-17 Uhr

*Pünktlich für die Fastenzeit wollen wir euch fit machen für euer ganz persönliches Detox-Programm. Ihr werdet viele Möglichkeiten der Körperreinigung kennenlernen und gut vorbereitet für die kommende Fastenzeit! Ihr werdet erstaunt sein, wie leicht entgiften geht!*

// Vermittlung von wichtigem Wissen rund um das Thema Entgiftung sowie gemeinsames Erlernen von unterschiedlichen Detox-Rezepten  
// Was ist Entgiftung? Was bewirkt Entgiftung? Welche Möglichkeiten der Entgiftung haben wir? Was müssen wir beim Entgiften beachten? Seelische Aspekte der Entgiftung und einfache Methoden für die alltägliche Entgiftung  
// Verpflegung inklusive (100 % Bioqualität) // Umfassende Infomappe und ein Geschenk inklusive!

Tut deinem Körper und deiner Seele gut! ♥

Anmeldung siehe Rückseite



03/2016

## ROHE ZUBEREITUNGEN - EINFACH UND MIT WOW-EFFEKT!

2-tägiges Seminar

Anbieterin: Ute von Nordisch Roh // Kosten: 260 Euro  
Termine: 12. und 13. März, jeweils 10-17 Uhr

*In diesem Seminar dreht sich alle um die rohe Küche. Denn nichts bindet uns mehr an eine gesunde Ernährung, als dass uns unser tägliches Essen wirklich schmeckt! Wie einfach das mit Rohkost geht, werdet ihr in diesem Seminar erlernen.*

// Gemeinsames Erlernen & Verkosten von einfachen Zubereitungen mit Wow-Effekt! // Ob Kuchen, Brote, Käse, Suppen, Desserts, Hauptgerichte oder Salate, ihr bekommt das wichtigste Know-How für eure rohe Küche! // Gerätekunde, wichtige Tipps & Tricks für ein gutes Gelingen in der rohen Alltagskost // Verpflegung inklusive (100 % Bioqualität) // Umfassende Infomappe mit allen Rezepten!

Danach wollt ihr nie wieder kochen! ♥

04/2016

## WILD & WUNDERBAR: DIE WILDKRÄUTER-WERKSTATT

2-tägiges Seminar

Anbieterin: Ute von Nordisch Roh und Margret (ausgebildete Kräuterfrau) // Kosten: 230 Euro  
Termine: 30. April und 1. Mai, jeweils 10-17 Uhr

*Wildkräuter sind einfach wunderbar. Die strotzen vor Vitalstoffen, wirken sich positiv auf unserem gesamten Organismus aus, machen uns schön & stark. Sie wachsen direkt vor unserer Tür und kosten nichts! Leider ist uns das wertvolle Wissen weitestgehend verloren gegangen. Zeit, es wieder neu zu erlernen!*

// Gemeinsames Kennenlernen der wichtigsten Wildkräuter & Erlernen von einfachen Verwendungsmöglichkeiten // Warum tun Wildkräuter uns so gut? Welche Heilkräfte haben Wildkräuter? Wo und wie kann ich Wildkräuter sammeln? Woran erkenne ich die wichtigsten Wildkräuter? Was ist zu beachten?  
// Leckere Zubereitungen mit Wildkräutern sowie innerliche und äußerliche Verwendung von Heilkräutern // Verpflegung inklusive (Rohkost, 100% Bio)  
// Infomappe mit Rezepten & Inhalten des Seminars

Der erste Schritt in Richtung Hexe! :-)

Anmeldung siehe Rückseite