06/2017

RAW KIDS DAY: NATÜRLICHE KOST, DIE SPASS MACHT!

1-tägiger Workshop

Anbieter: Ute Ludwig und Antje Tang // Kosten: 145 Euro, Kinder frei // Termin: 10. Juni, 10-17 Uhr

An diesem Tag werden Eltern und Kinder gemeinsam in die bunte Welt der Rohkost eingeführt. Es gibt Tipps und Tricks, wie Kinder zu mehr frischer Kost inspiriert werden können. Undogmatisch & mit viel Spaß!

// Rohkost für Kinder: Wie viel Rohkost ist sinnvoll? Warum mögen Kinder manchmal kein Gemüse? Gesundes Süßen // Wildkräuter für Kinder // Zubereitung von einfachen Rezepten für die ganze Familie // Kinderbetreuung während der Infoteile // Aktives Mitmachen für die Kinder // Mappe mit Rezepten

06/2017

VEGANE VOLLWERTKOST – DER EINFACHE EINSTIEG IN DIE VITALKOST!

1-tägiges Seminar

Anbieter: Achim Sauerberg // Kosten: 60 Euro
Termine: 24. Juni, 10-17 Uhr

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, welche sich gesund und vegan ernähren möchten und dafür kostengünstige Alltagskost kennen lernen möchten. Einen ordentlichen Motivationsschub gibt es gratis dazu!

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? Worauf muss ich achten? // Gemeinsame Zubereitung eines Mittagessens // Verpflegung inklusive (100 % Bioqualität) // Infomappe mit Rezepten

ÜBER DIE „SCHOOL OF RAW“

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

Die School Of Raw befindet sich in einer alten Dorfschule, erbaut 1895. Ein alter Klassenraum wurde 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. Je nach Jahreszeit beziehen wir auch unseren Garten mit ein, in dem wir Gemüse und Wildkräuter ernten können.

ANFAHRT & ÜBERNACHTUNG

Die School Of Raw liegt 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 Verkehrsbund). Parkplätze sind ebenfalls (begrenzt) vorhanden. Wenn bei zweitägigen Seminaren eine Übernachtung in der Nähe gewünscht ist, helfen wir natürlich weiter!

ANMELDUNG:

Anmeldungen per Mail unter nordischroh@gmail.com
unter Angabe von Namen und Anschrift.

SCHOOL OF RAW

Ute Ludwig und Achim Sauerberg
Buschweg 2 I 25358 Horst/Holstein
www.nordischroh.com I nordischroh@gmail.com

WORKSHOPS & SEMINARE

ANGEBOTE 2017

ERSTES HALBJAHR

01/2017

DIE KUNST DER LEBENSORDNUNG - Neustart auf allen Ebenen

2-tägiger Workshop

Anbieterin: Ute Ludwig // Referenten: Luo Mei Juan, Alex Tang, Achim Sauerberg // Kosten: 310 Euro
Termine: 7. und 8. Januar, jeweils 10-17 Uhr

In diesem einzigartigen Workshop zeigen wir einen Weg auf, unsere Lebensenergie ins Fließen kommen zu lassen. Durch Rohkost und einfache Detox-Maßnahmen erfahren wir ein neuartiges Körpergefühl. Qigong ist eine chinesische Bewegungsform, durch die Blockaden in Körper und Geist aufgelöst werden können. Nicht zuletzt zeigen wir eine effektive Selbstmotivierungs-Strategie, die es in sich hat!

// Bewusste Entgiftung mit Rohkost und Zubereitung von köstlichen Rohkost-Rezepten // Innere Blockaden & effektive Selbstmotivierung // Qigong mit der Meisterin Master Luo Mei Juan aus China // Verpflegung inklusive (100 % Bioqualität) // KINDERBETREUUNG MÖGLICH

Transformiere dich! ♥

02/2017

DAS GEHEIMNIS DER ROHKOST ENTDECKEN!

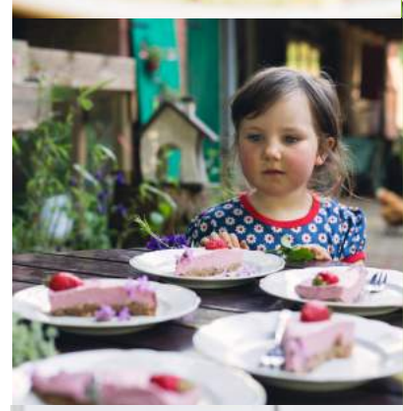
2-tägiger Workshop

Anbieterin: Ute Ludwig // Kosten: 280 Euro
Termine: 18. und 19. Februar, jeweils 10-17 Uhr

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 // 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 inklusive

Hier wird deine Leidenschaft entfacht! ♥



04/2017

BESONDERE ROHKOST-ZUBEREITUNGEN

2-tägiger Workshop

Anbieterin: Ute Ludwig // Kosten: 310 Euro Termine: 22. und 23. April, jeweils 10-17 Uhr

An nur zwei Tagen werden die wichtigsten Techniken und Zubereitungsformen der Rohkost-Küche erlernt. So wird es in der gesunden Küche an nichts mehr fehlen!

// Gemeinsames Zubereiten von Rohkost Rezepten // Kuchen, Brote, Käse, Desserts, Hauptgerichte, Salate // Grundlagen Fermentation // Herstellen von Profi-Schokolade // Köstliches aus dem Dörrofen // 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! ♥

05/2017

WILD & WUNDERBAR: WILDKRÄUTER TAG

1-tägiger Workshop

Anbieterin: Ute Ludwig // Kosten: 120 Euro
Termine: 27. Mai, 10-17 Uhr

Wildkräuter sind einfach wunderbar. Die strotzen vor Vitalstoffen, 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 Verwendungsmöglichkeiten // Warum tun uns Wildkräuter so gut? Wie erkenne ich die wichtigsten Wildkräuter? // Leckere Zubereitungen mit Wildkräutern sowie Verwendung von Heilkräutern // Herstellen von Tinkturen und Salben // Verpflegung inklusive (Rohkost, 100% Bio) // Umfassende Infomappe mit allen Rezepten

Der erste Schritt in Richtung Hexe! :-)