

HEALTH & FOOD

ERNÄHRUNG DER NEUEN ZEIT (BASICS: VEGAN & CLEAN)

Donnerstag, 22.10.2020, 19.00-22.00 Uhr

Leitung: Anna Katharina Aichroth

Die vegane Ernährung ist DIE Ernährung der Neuen Zeit. Eine gesunde Ernährung erhält die Gesundheit und eine damit verbundene ethische Lebensweise achtet alle Lebewesen, mit denen wir auf der Erde leben. Da die vegane Ernährung keinerlei tierische Bestandteile enthält, ist sie aus medizinischer Sicht die gesündeste Ernährung.* Und auch aus spiritueller Sicht ist eine sowohl frische als auch vegane Ernährung die richtige Ernährungsweise: Viele Menschen erhöhen derzeit ihr Bewusstsein, werden dabei sensibler für äußere Einflüsse und ihr körperliches Empfinden und wünschen sich bewusster zu konsumieren und zu leben.

Jede Ernährungsweise sollte aus frischen, naturbelassenen Zutaten bestehen und möglichst abwechslungsreich sein, damit unserem Körper alle notwendigen Nährstoffe zur Verfügung stehen - insbesondere bei Menschen mit einem besonderem Bedarf.

Ich selbst lebe schon immer vegetarisch bzw. vegan; und habe dabei Erfahrungen auf Reisen, im Ausland, als Ethnologin, Tänzerin und Gastronomin, Schwangere, Stillende und Mutter sammeln dürfen: Eine ausgewogene Ernährung mit hochwertigen, frischen, möglichst regionalen und saisonalen Produkten ist keine Askese, sondern eine für viele neue und spannende Welt. Heute ernähre ich mich und meine Familie clean und vegan, habe als Restaurantleiterin im Gartencafé Ravensburg das Konzept der Veganer Küche kreiert und freue mich, meine Erfahrungen mit Euch zu teilen.

Inhalt:

- Einführung vegane und cleane Ernährung: Besonderheiten
- Natürliche Aufnahme von Eisen, B12, Kalzium, Protein, Omega-3-Fettsäuren, Jod etc.
- Exkurse in die Nahrungsmittel Tofu, Miso, Algen, Matcha und Grüntee, Sprossen, gekeimtes und frisch gemahlene Getreide, Pflanzenmilch...
- Special: Samen und Öle

Sponsored by SONNENTOR!

Verbindliche Anmeldung bitte mit Angabe von Name, Anschrift und Kontaktdaten über unser Kontaktformular bis 14.10.2020.

Ort: Dreiländerring 5, 88212 Ravensburg

Energieausgleich: 50 Euro

Bitte beachte: Ich bin keine Medizinerin oder Ernährungsberaterin. Aufgrund der derzeitigen Situation ist die Teilnehmerzahl begrenzt!

*Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung