



## Qualifizierungsstandort Bad Tölz

### Zertifikatslehrgang

### VEGANES AUS DER HEIMAT

für Küche und Kosmetik

Echt ehrlich – Echt einheimisch – Echt entspannt

Die Bildungsoffensive für nachhaltiges Handeln der Stadt Bad Tölz



Campus-Natur der Gundermann-Naturerlebnisschule

3 Seminartermine, jeweils 2 Tage (Samstag / Sonntag), April/Mai 2016

Vegan leben – wie geht das? Gar nicht kompliziert, sondern ganz entspannt, voller Genuss und Lebensfreude. Gönnen Sie sich nur das Beste, um fit und gesund zu bleiben. Und das am besten aus der Heimat. Denn regionale Lebensmittel der Saison enthalten immer genau die Nähr- und Vitalstoffe, die unserem Körper in der entsprechenden Jahreszeit richtig guttun.



Karin Greiner und Dr. Annette Nagel zeigen Ihnen, worauf es bei einem veganen Lebensstil wirklich ankommt.

Let's make the rest of your life the best of your life!



Das VEGAN - Zertifikat befähigt Sie, Ihre Kenntnisse rund um einen veganen Lebensstil - vor allem im Bereich Küche und Kosmetik - in Rahmen von Veranstaltungen, Workshops und Vorträgen darzustellen, z.B. in Familienbildungsstätten, Schulen, Kindergärten, bei Seniorenbetreuung, Gemeindeverwaltungen, Tourismus-Organisationen, Hotellerie und Gastronomie, Landwirtschaft oder Gärtnereien.

**Dozenten:** Karin Greiner (Diplom-Biologin, Leiterin Dozententeam für Zertifikatslehrgänge Kräuterpädagogin, NaturCoach, Heilpflanzen bei der Gundermann-Naturerlebnisschule, Autorin, Pflanzenexpertin von Bayern 1)

Dr. Annette Nagel (Ökotrophologin, Lebensmittel-Technologin, Journalistin, Leitung des Kuratoriums Schulverpflegung)

**Abschluss:**

VEGAN-Zertifikat Bad Tölz I nach der KRÄUTERAKADEMIE-School of Herbalists/Gundermannschule®. Das Zertifikat wird mit unterzeichnet von der Stadt Bad Tölz, dem 1. Bürgermeister.

**Seminartermine 2016:**

**9. und 10. April 2016 - 30. April und 1. Mai 2016 - 28. und 29. Mai 2016**

Die Qualifizierung umfasst 48 Zeitstunden inkl. einer Projektarbeit.

Der Unterricht beginnt um 9.00 Uhr und endet um 17.00 Uhr.

**Teilnehmerkreis:** Personen mit entsprechendem Interesse und einer abgeschlossenen Berufsausbildung.

**Veranstaltungsort:** Die Seminarräume befinden sich im VitalZentrum/Haus des Gastes, 83646 Bad Tölz, Ludwigstrasse 18 a ( die sog. Ludwigpromenade ohne Autoverkehr ), am Kurpark, Parkplätze am Alpamare.

**Teilnahmegebühr:** 1.200,-- Euro inkl. 19 % MwSt.

Darin sind enthalten: Zutaten und Materialien, Getränke (Kaffee, Tee, Wasser) sowie Pausen- und Mittagsverpflegung (überwiegend im Kurs frisch zubereitet)

Die Kursgebühr wird vor Beginn in Rechnung gestellt.

**Übernachtungsmöglichkeiten in und um Bad Tölz herum:**

Schauen Sie bitte auf der Seite : [www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de) Tourist-Information Bad Tölz, Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz, Tel.: 08041/7867-0. Dort freut man sich auf Sie und gibt Ihnen gerne Auskunft.

**Kursanmeldung und Ansprechpartner für Bad Tölz:**

Beatrix Siegert, Campus-Natur der KRÄUTERAKADEMIE/Gundermannschule® / Gundermann-Naturerlebnisschule e.K.

[www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com) - [www.kraeuter-akademie.com](http://www.kraeuter-akademie.com) - [www.campus-natur.de](http://www.campus-natur.de)

Postfach 1139, 40636 Meerbusch - Telefon 02157/128520 - Telefax 02157/128521

e-mail: [gundermannschule@aol.com](mailto:gundermannschule@aol.com)

## Modul 1: Veganer Lebensstil

Einstieg in den Umstieg: Voll pflanzlich, vollwertig vegan, vollends genüsslich

Flexitarier, Vegetarier, Veganer: Vor- und Nachteile der Lebensstile

Ernährungswissen: Nährstoffe, Vitalstoffe, sekundäre Inhaltsstoffe, Superfoods und mehr

Richtig einkaufen: Regional und saisonal, nachhaltig und ökologisch verträglich (Direktvermarkter, Bauernmarkt, Bioladen, Food Coops, solidarische Landwirtschaft, Supermarkt)

Heimisch: Essen wächst vor unserer Haustür

Unschätzbar: Die Rolle von Wildkräutern, Wildgemüse und Wildfrüchten

Ausgewogen: Wichtige Protein- und Vitaminquellen für eine gesunde Vegan-Kost

Leicht und doch gehaltvoll: Smoothies, Snacks und Salate



## Modul 2: Vegan im Alltag

Licht ins Dickicht: Raw food, Smart food, Soul food, Peace food, Clean eating u.v.m.

Zurück zu den Wurzeln: alte Sorten von Getreide, Gemüse, Obst

Rezepte, Rezepte, Rezepte: Alles zum Kochen und Backen, Einkochen und Einfrieren

Tricks vegan: gelingsichere Küchen-Tipps

Kochen im Schongang: den vollen Genuss an wertvollen Inhaltsstoffen erhalten

Statt Soja, Palmöl, Chia: heimische Alternativen zu globalen Zutaten

Aufs Ganze gehen: Lebensmittel achtsam, respektvoll und komplett verwerten

Fit und vital in den Tag: Frühstück und Snacks

Mit Schwung und Elan durch den Mittag: Brunch und Lunch, auch fürs Büro

Beruhigt und zufrieden am Abend: kleine Brotzeit oder großes Dinner

Wilde Genüsse: Wildpflanzen sammeln und raffiniert zubereiten





### **Modul 3: Kosmetik natürlich und vegan**

Aus Liebe zu mir: An meine Haut lasse ich nur das Beste aus der Natur  
Wahre Schönheit kommt von innen: Zusammenhänge zwischen Lebensweise und Ausstrahlung  
Feine Unterschiede: Naturkosmetik und vegane Kosmetik aus dem Handel  
Lebenselixier Wasser: vom Coolpack bis Dampfbad  
Zauber des Unsichtbaren: kosmetisch wirksame Pflanzenstoffe  
Auf der sicheren Seite: sanfte Körperpflege selbst gemacht  
Kosmetik aus der Küche: Obst und Gemüse, Öle und andere Zutaten  
Aus Wiese und Wald: kosmetisch wirksame Wildpflanzen  
Schönheitspflege rundum: pflegende und dekorative Kosmetika aus eigener Zubereitung  
Wellness ohne Schnickschnack: frei von Konservierungsmitteln und Zusatzstoffen



Diese Qualifizierung können Sie auf jede Berufsausbildung aufsetzen. Es handelt sich nicht um eine Ausbildung oder um einen Berufsabschluss, es wird dadurch weder ein allgemeiner schulischer Abschluss noch ein Fachabschluss erworben.

### **Unser Kleingedrucktes:**

Der Veranstalter/Vermieter/Nutzer übernimmt während der Teilnahme an den Kursen keinerlei Haftung für irgendwelche Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Wir weisen die Teilnehmer darauf hin, dass Sie bei durch Sie verursachte Schäden von der Gundermann-Naturerlebnisschule vom Veranstalter/ Vermieter/Nutzer in Regress genommen werden. Im Bildungshaus/Gelände gilt ein Rauchverbot. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer diese Geschäftsbedingungen an. Ist oder wird die Durchführung der Qualifizierungsmaßnahme z.B. wegen Witterungsverhältnissen oder Ausfall des Dozenten unmöglich, so schlagen wir einen Ausweichtermin oder Ausweichort vor. Der Ersatztermin kann auch am Ende der Seminarreihe eingefügt werden, dann würde sich der Seminarzeitraum verlängern. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Diese Anmeldung wird von der Gundermann-Naturerlebnisschule/Gundermannschule bestätigt. Handys sind während des Unterrichts von 9 bis 17 Uhr und während der Vorträge sowie der Workshops auszuschalten. Fotografieren ist während des Unterrichts nur mit Genehmigung des Dozenten gestattet.

**Mit der Bestätigung kommt der Qualifizierungsvertrag zustande.**



## ANMELDUNG

### VEGANES AUS DER HEIMAT Bad Tölz I

3 Seminartermine, jeweils 2 Tage (Samstag / Sonntag), April/Mai 2016

Name, Vorname
Straße
PLZ / Ort
Telefon / Mobil
e-mail
Geburtsdatum
Ausbildung / Studium
Ausgeübter Beruf

Ort / Datum Unterschrift

**Bitte senden Sie diese Anmeldung per Post an:**

**Gundermann-Naturerlebnisschule e.K. - Postfach 1139 -40636 Meerbusch**

Der Veranstalter/Vermieter/Nutzer übernimmt während der Teilnahme an den Kursen keinerlei Haftung für irgendwelche Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Wir weisen die Teilnehmer darauf hin, dass Sie bei durch Sie verursachte Schäden von der Gundermann-Naturerlebnisschule e.K. vom Veranstalter/ Vermieter/Nutzer in Regress genommen werden.

Im Bildungshaus/Gelände gilt ein Rauchverbot.

Ist oder wird die Durchführung der Qualifizierungsmaßnahme z.B. wegen Witterungsverhältnissen oder Ausfall des Dozenten unmöglich, so schlagen wir einen Ausweichtermin oder Ausweichort vor. Der Ersatztermin kann auch am Ende der Seminarreihe eingefügt werden, dann würde sich der Seminarzeitraum verlängern. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Diese Anmeldung wird von der Gundermannschule® / Gundermann-Naturerlebnisschule e.K. bestätigt.

Mit der Bestätigung kommt der Qualifizierungsvertrag zustande.

**CAMPUS-NATUR**  
NATUR ERFREUT UND INSPIRIERT – NATUR ZEIGT WEGE

KRÄUTERAKADEMIE/GUNDERMANN-NATURERLEBNISSCHULE E.K. · POSTFACH 1139 · 40636 MEERBUSCH  
TEL.: 02157 128 520 · FAX: 02157 128 521  
E-MAIL: GUNDERMANNSSCHULE@AOL.COM - WWW.KRAEUTER-AKADEMIE.COM - WWW.CAMPUS-NATUR.DE ·  
WWW.GUNDERMANNNATURERLEBNISSCHULE.DE  
HANDELSREGISTER · NEUSS HRA 6481 · UST-IDNR.: DE249540714