

# Termine 2025

## Sonnenkost Erlebnistage

Ort: Tschachoritsch 95, 9071 Köttmannsdorf

Samstag, 19.07. - 08:29 bis 13:29 Uhr

Donnerstag, 14.08. - 16:29 bis 21:29 Uhr

Samstag, 13.09. - 09:29 bis 14:29 Uhr

Sonntag, 05.10. - 09:09 bis 14:04 Uhr

Freitag, 31.10. - 14:14 bis 19:19 Uhr

Dienstag, 25.11. - 15:29 bis 20:29 Uhr

Montag, 08.12. - 09:29 bis 14:29 Uhr

Der WIRK-Ausgleich pro Tageserlebnis beträgt € 111.  
Die Teilnahme ist ausschließlich für Fördermitglieder  
des Vereins Herzverbunden W.I.R. möglich.  
Jeder Termin bietet Platz für maximal 7 Teilnehmer.

Projekt Sonnenkost, Verein Herzverbunden W.I.R.

ZVR: 1472653066

Tel. Stefanie: +43 664 13 123 44

E-Mail: [verein@herzverbunden-wir.at](mailto:verein@herzverbunden-wir.at)

[www.herzverbunden-wir.at](http://www.herzverbunden-wir.at)





## PROJEKT

### LEBENDIGE SONNENKOST

Ein Leben führen, das getragen ist von Energie, Freude und Fokus. In einem Körper leben, in dem alle Zellen vor Lebendigkeit tanzen. Vital, fit und lebendig ins' Alter gleiten ohne unzählige, unnötige Wehwehchen, Übergewicht und anderen Unannehmlichkeiten. Dich besinnen - und mit allen Sinnen erleben, was es bedeutet, Deinen Körper mit lebendiger, sonnengeküsster Nahrung zu nähren, um oben genanntes zu erreichen- das bewegt unsere Herzen und ist der Herzschlag unseres Projektes sein.

Genau dieses Wissen - mit jahrelanger Erfahrung in der pflanzlichen Ernährung - vielen Hoppalas und Oha's - möchten wir teilen.

Im Rahmen von Sonnenkost Erlebnissen tauchen wir zusammen fünf Stunden in einer kleinen Gruppe von Teilnehmern ein in die Vielfalt, den Facettenreichtum und die Wirkweise von lebendiger Sonnenkost - pflanzlicher Ernährung alltagstauglich und live erleben auf unterschiedlichsten Ebenen.

## INHALTE

Einführendes Wissen rund um pflanzliche Ernährung:

- Genuss unter 42 Grad
- Sinnvolle Reihenfolge der Nahrungsmittel
- Fette mit Bedacht
- Schleimbildende Kost ade
- Darmgesundheit als Basis für Alles
- Körperreinheit neu definiert
- Woher kommt das Verlangen nach ungesundem Essen?



## AUFBAU

Mit allen Sinnen wollen wir zusammen eintauchen.

Ja - Du wirst einiges (Neues) lernen, das Dich dabei unterstützt einen neuen Blick auf Deinen Teller zu werfen und darüber hinaus.

Ja - Du wirst einiges schmecken, riechen und auch fühlen, wie es Deinem Körper damit geht.

Nein - Du musst nicht sofort roh vegan leben - doch Du kannst mit dem geteilten Wissen für Dich und Deine Familie, Neues voller Freude & Neugierde, in euren Alltag integrieren.

DU MÖCHTEST MIT DEINER FAMILIE, DEINEN FREUNDINNEN,  
DEINEN KOLLEGEN, DEINEM TEAM, DEINER SCHULE, DEINEM  
KINDERGARTEN MIT UNS ZUSAMMEN IN DIE WELT DER  
SONNENKOST EINTAUCHEN?  
KONTAKTIERE UNS GERNE UND LASS UNS ZUSAMMEN DEN  
PASSENDEN RAHMEN FÜR EUCH GESTALTEN.

SONNENKOST  
MIT ALLEN  
SINNEN ERLEBEN

ERKENNEN, WAS  
ARTGERECHTE  
NAHRUNG IST

FREUDE AN DER  
PFLANZLICHEN  
ERNÄHRUNG  
ENTDECKEN