

# Termine 2026

## Sonnenkost Erlebnistage

Ort: Winklern 11, 9102 Mittertrixen

**Sonntag, 15.03. - 10:29 bis 15:29 Uhr**

Ort: Studio Handgmocht, Eitweg

**Samstag, 21.03. - 10:29 bis 15:29 Uhr**

Ort: Winklern 11, 9102 Mittertrixen

**Samstag, 09.05. - 10:29 bis 15:29 Uhr**

Ort: Winklern 11, 9102 Mittertrixen

**Sonntag, 14.06. - 10:29 bis 15:29 Uhr**

Ort: Winklern 11, 9102 Mittertrixen

**Gerne komme ich auch zu euch, wenn ihr eine Gruppe von mind. 5 Seelen seid.**

Der WIRK-Ausgleich pro Tageserlebnis beträgt € 144.  
Die Teilnahme ist ausschließlich für Fördermitglieder des Vereins Herzverbunden W.I.R. möglich.  
Mindestteilnehmeranzahl: 4 Menschenseelen

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, sonnegeküsster Nahrung zu nähren, um oben genanntes zu erreichen- das bewegt unsere Herzen und ist der Herzschlag unseres Projektes.

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

- Basiswissen zu pflanzlicher Ernährung
- Unterschied zwischen gekochter & frischer Nahrung
- Reinheit des Körpers - der Umgang mit Toxinen & Co
- praktische Umsetzung
- saisonaler Fokus
- Raum für individuelle Fragen

## 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