Neue Termine 2014

Keimling
Roh-Fasten

Roh-Fasten

Keimling
Roh-Akademie

Roh-Akademie

Keimling
Roh-Fasten

Inhalt
Keimling Roh-Fasten

Roh-Fasten – der genussvolle Weg zu neuer Vitalität 4
Entlasten ohne Entbehrung 4
Peter E. Dreverhoff – Ihr Roh-Fasten-Kursleiter 5
Roh-Fasten-Kurs mit regionalen & exotischen Früchten 6
Roh-Fasten-Kurs Spezial: „Wild & Grün“ 6
Unser Wohlfühl-Paket für Sie 7
Ankommen & Wohlfühlen – Ihre Unterkünfte 8
Saftfasten mit Rohkost-Ärztin Barbara Miller 9
Termine & Preise 2014 10

Keimling
Roh-Akademie

Inhalt
Keimling Roh-Akademie

ab Seite 11

Werden Sie zum Sterne-Roh-Chef 12
Lernen von den Profis 13
Diese Themen und Rezepte erwarten Sie 14
Die Kursangehote für Sie 14
Ihr Roh-Akademie-Tag im Überblick 15
Ihre Unterbringung & Extras 15
Termine & Preise 2014 16

Keimling
Roh-Fasten

+ Neuer Kursort
+ Fasten mit ärztlicher Betreuung

Roh-Fasten

7 Tage – nur für mich!

Keimling
Roh-Fasten

Roh-Fasten ist Genuss:
Freuen Sie sich auf Obst, Gemüse und Nüsse in Bio- und Rohkost-Qualität.

******

Roh-Fasten ist Bewegung:
Sie verlieren Gewicht und gewinnen neues Körperbewusstsein.

******

Roh-Fasten ist Neubeginn:
Neue Impulse bringen Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

Roh-Fasten – der genussvolle Weg zu neuer Vitalität

Kennen Sie das Gefühl? In einem Leben voller Überfluss keimt auf einmal der Wunsch auf, sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen. Wir sehnen uns nach wohltuendem Stillstand und inspirierendem Neubeginn. Unsere Fastenkur ist die Auszeit vom Alltag, die Sie dafür brauchen. Sie schenkt Ihnen die nötige Ruhe und gibt Ihnen eine fantastische Gelegenheit, sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden. Wie gut das tut, haben wir selber an Körper, Geist und Seele gespürt. Aus dieser Begeisterung entstand die Idee, gemeinsam eine neue Art des Fastens zu entwickeln: Das Keimling Roh-Fasten.

Entlasten ohne Entbehrung

Anders als beim herkömmlichen Fasten müssen Sie beim Roh-Fasten auf Genuss nicht verzichten. Im Gegenteil: Hier können Sie sich auf eine reiche Auswahl an köstlichem Obst, knackigem Gemüse und leckeren Nüssen in Rohkost- und Bio-Qualität freuen. Ihr Körper füllt so sein Reservoir an essenziellen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie Enzymen und Spurenelementen auf – und beginnt gleichzeitig, sich auf sanfte Art und Weise zu reinigen.

Schnell werden Sie spüren, dass Sie Geschmack und Duft wieder viel intensiver wahrnehmen. Ihr Hautbild wird klarer und natürlich verlieren Sie überflüssige Pfunde. Unterstützend wirkt dabei unser begleitendes Bewegungsprogramm, das in der Gruppe noch mehr Spaß macht und Ihnen ein neues Körperbewusstsein schenkt. Glauben Sie uns: In der Gemeinschaft von netten, gleich gesinnten Menschen wird auch Ihre Fastenwoche zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Mehr als 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben diese Erfahrung bereits gemacht. Wann dürfen wir Sie in der Lüneburger Heide, im Allgäu oder im Lahn-Dill-Bergland begrüßen?

Winfried Holler
Gründer und Geschäftsführer von Keimling Naturkost

Peter E. Dreverhoff
Roh-Fasten-Kursleiter

In besten Händen

Peter E. Dreverhoff – Ihr Roh-Fasten-Kursleiter

„Vor über 20 Jahren faszinierte mich die Rohkost als frische, knackige, gesunde und genussreiche Ernährungsweise. Nach 10 Jahren selbstständiger Tätigkeit als Ernährungsberater, Früchte-Fasten-Leiter und Bewegungstrainer entwickelten Keimling Naturkost-Gründer Winfried Holler und ich zusammen 2005 das Keimling Roh-Fasten. Ich möchte Sie ganz herzlich einladen zu erfahren, wie energiegeladen Sie sich nach 7 Tagen mit 100% lebendiger Nahrung fühlen."

Peter E. Dreverhoff
Ernährungsberater, Nordic-Walking- & Trampolin-Trainer, Godopäde, Dorn-Methodiker, Hobby-Triathlet

Rita P.: „Gerne denke ich an die erfüllenden Tage in der Heide zurück. Ich habe mich wunderbar erholt - auch wenn es nur 7 Tage waren, fühle ich mich, als sei ich 3 Wochen in Urlaub gewesen, ich bin viel beweglicher geworden und sehr inspiriert, das neu Gelernte hier weiter umzusetzen und fit und fidel jeden Morgen mit dem gewohnten Aufwachprogramm zu beginnen, auch wenn mich dann die Nordic-Walking-Strecke zu meinem Arbeitsplatz führt […]."

Ein beeindruckendes Rohkost-Buffet erwartet Sie.

Trampolin-Workshop

Gemeinsame Wanderungen

Fitness-Level

Heide-Landschaft in Undeloh

Strecke: 8-12 km, leicht hügelig
Fitness-Level: Sie sollten in der Lage sein, circa 2-3 Stunden zu wandern.

Das Fitness-Level jedes Einzelnen wird bei der Planung der Wanderungen berücksichtigt. Die Wanderrouten werden je nach Gruppen-Fitness ausgewählt, sodass jeder Freude am Wandern und der wunderschönen Landschaft hat. Regelmäßige Pausen sind selbstverständlich. So kann jeder in seinem eigenen Tempo wandern und die Gruppe bleibt trotzdem zusammen.

Roh-Fasten-Kurs mit regionalen & exotischen Früchten

Ermöglichen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele mit unseren Roh-Fasten-Kursen in der Lüneburger Heide. Ein ausgewogenes Ernährungs- und Bewegungskonzept ermöglicht Ihnen, ein neues Körpergefühl, Wohlbefinden und neue Vitalität zu erfahren.

Sie starten in den Tag mit Aufwach-Übungen und einem Heilerdetrunk. Die Vielfalt des bunt gemischten Frucht-, Gemüse- und Nussbuffets aus einheimischen und exotischen Köstlichkeiten am Morgen und am Abend wird Sie begeistern! In fachkundigen Vorträgen erfahren Sie zahlreiche Informationen rund um die vitale Ernährung, welche Ihnen unter anderem in unserer Rohkost-Werkstatt vorgeführt werden.

Genießen Sie ein abwechslungsreiches Fastenprogramm, in welchem Sie Ihren Körper mit einer Fülle an Vitaminen, Mineralien und Enzymen versorgen – sowie mit moderater Bewegung aktivieren. Am Abschlussabend erwartet Sie ein 3-Gänge-Menü aus aromatischen Rohkostkreationen, welches Sie zusammen mit Ihrem Roh-Fasten-Leiter zubereiten. Roh-Fasten: Ihre Woche für neue Impulse, Umdenken und gesteigerte Lebensenergie!

Roh-Fasten-Kurs Spezial: „Wild & Grün“

Die „Wild & Grün Woche“ steht ganz im Zeichen der amerikanischen Rohkost-Expertin Victoria Boutenko, der Erfinderin der klassischen grünen Smoothies aus Blattgrün, Früchten und Gemüse. Wild wird es durch die Zugabe von Wildkräutern, die zu den vitalstoffreichsten Lebensmitteln gehören und eine echte Power-Zutat für grüne Smoothies und Säfte sind. Lernen Sie nicht nur die Wildkräuter kennen – auf unseren Wanderungen durch die Natur – sondern auch die Zubereitung von sättigenden, wohlschmeckenden wildgrünen Smoothies, Desserts, Dips, Pestos und Säften in vielen Variationen.

Hierbei werden die ballaststoffreichen Pflanzenfasern mit verarbeitet, die zusätzlich für eine sanfte Darmreinigung sorgen. Das „Blut“ der grünen Pflanzen, das Chlorophyll, ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Gesundheit. Durch das Mixen oder Entsaften der grünen Pflanzen im Vitamix® bzw. der Greenstar™ Elite werden die Pflanzenzellen aufgeschlossen und freigesetzt, wodurch eine optimale Bioverfügbarkeit erreicht wird.

Unser Wohlfühl-Paket für Sie

(je nach Veranstaltungsart)

7 x Übernachtung im DZ/EZ
6 x Heilerde-Trunk zum Start in den Tag
7 x reichhaltiges, einheimisches und exotisches Früchte-, Gemüse- und Nussbuffet morgens und abends; mit gefiltertem Wasser so viel Sie möchten
7 x Basische Fußbäder
1 x 3-Gang-Rohkost-Menü am Abschluss-Abend
6 x Rohkost-Werkstatt
7 x Aufwach-Gymnastik am Morgen im Freien
7 x geführte Wanderungen durch die Natur – mit Picknick
Nordic-Walking-Einführungskurs
Trampolin-Workshop
Abendprogramm mit fachkundigen Vorträgen, individuellen Fragerunden, Dokumentationsfilmen u.v.m.

Rohkost-Werkstatt

+ Ihr gesundes Plus – zusätzlich buchbar*

- ✓ Dunkelfeld-Vitalblut-Diagnostik vorher/nachher
- ✓ Entsäuerungsmassagen mit basischen Salzen
- ✓ Colon-Hydro-Therapie im Nachbarort weitere Infos unter **www.praxis-pubanz.de**
- ✓ Hoteltransfer Bahnhof – Handeloh

* Nur gültig für den Kursort Undeloh.

Ein beeindruckendes Rohkost-Buffet erwartet Sie.

Landhaus Undeloher Hof

Zimmer

Sauna

Landhotel Heckenmühle in Bad Endbach

Schwimmbad

Zimmer

Ankommen & Wohlfühlen:

Roh-Fasten in der Lüneburger Heide

Das Landhaus Undeloher Hof in der Lüneburger Heide ★★★

Das familiengeführte Landhaus bietet Gruppenräume, die getrennt vom Hotel-Betrieb nur den Keimling-Gästen zur Verfügung stehen. Im Seminarhaus für den Roh-Fastenkurs finden keine gastronomischen Tätigkeiten für andere Gäste statt. So können Sie sich voll und ganz auf das Wesentliche konzentrieren. Die Zimmer sind ausgestattet mit Dusche, WC, Telefon und TV. WLAN steht im öffentlichen Eingangsbereich zur Verfügung. Der Saunabereich sowie die zusätzlich buchbaren Massagen und basischen Vollbäder runden Ihren Gesundheitsurlaub ab. Hier sind Sie im Einklang mit der Natur und können die idyllische Landschaft genießen. Unsere Gäste sind der Meinung: „Selbst der weiteste Weg lohnt sich!"

Für weitere Informationen: **www.undeloherhof.de**

Roh-Fasten im Herzen Deutschlands

Neuer Standort

Das Landhotel Heckenmühle in Bad Endbach ★★★superior

7 Tage nur für mich – das macht das Roh-Fasten unter Leitung unseres erfahrenen Roh-Fastenleiters Peter E. Dreverhoff aus. Er hat für Sie jetzt einen neuen Wohlfühl-Ort entdeckt – zum Fasten, zur Ruhe kommen und Schöpfen neuer Energie: Das Landhotel Heckenmühle in Bad Endbach.

Das Wellness-Hotel liegt im Lahn-Dill-Bergland und damit zentral im Herzen Deutschlands mit guten Verkehrsanbindungen. Umgeben von der ursprünglichen Natur des hessischen Berglandes mit Wäldern, Wiesen und Feldern bietet es einen idealen Rückzugsort für unseren Roh-Fastenkurs. Freundlich eingerichtete Zimmer mit Balkon und das große Wellness-Angebot mit Hallenbad, Fitnessraum, Sauna, Airpool und mehr machen die Heckenmühle zu einem echten Wohlfühl-Hotel.

Für weitere Informationen: **www.heckenmuehle.de**

Ärztliche Betreuung

Saft-Fasten mit Rohkost-Ärztin Barbara Miller

Tanken Sie mit Rohkost, grünen Säften und unter ärztlicher Anleitung neue Energie und Wohlbefinden. Naturheilärztin Barbara Miller und Viviane Mößmer freuen sich darauf, Sie durch dieses neue Saft-Fasten-Programm begleiten zu dürfen. Mit reinigender Bio-Rohkost bereiten Sie sich zwei Tage auf das Saft-Fasten vor. Es folgen drei Tage mit grünen Säften zum Entgiften und Energietanken. Zwei Bio-Rohkost-Tage am Ende des Kurses runden das Programm ab und bereiten Sie wieder auf Ihr Leben zuhause vor.

Unser Wohlfühl-Paket für Sie:

- 7 x Übernachtung und All-Inclusive Bio-Verpflegung
- 7 x Yoga/Tai-Chi am Morgen im Freien, mit einer ausgebildeten Trainerin
- 7 x Entspannungsübungen am Abend
- 1 x Einzelsitzung mit der Ärztin zur eigenen Gesundheitssituation
- Wanderungen durch das Allgäu/Solefußbäder zur Unterstützung der Ausleitung
- Blut- und Urinanalyse am Anfang und Ende zur Kontrolle der Auswirkung des Rohkostfastens auf den eigenen Körper
- Tägliche Vorträge und Gesprächsrunden mit Barbara Miller zu Rohkosternährung, gesunder Lebensführung, Reisen, Bewegung, Körperpflege u.v.m.

Ankommen & Wohlfühlen

Das Wellness-Hotel Sommer in Füssen ★★★★

Das familiengeführte Hotel ist unser bestausgestattetes Fastenhotel. In den liebevoll eingerichteten Zimmern erwartet Sie modernster Komfort mit u.a. Dusche/WC, Föhn, Kabel-TV, Telefon, Balkon oder Terrasse. Die 1.500 qm große Wellness- & Spa-Landschaft mit Hallenbad, Sole-Außenbad, sowie vielfältigen Sauna-, Massage- und Wellness-Angeboten lässt keine Wünsche offen.

Für weitere Informationen: **www.hotel-sommer.de**

Barbara Miller

Rohkost-Ärztin und Leiterin des Instituts für Ganzheitliche Medizin am Koenigssee – in Berlin

www.praxis-am-koenigssee.de

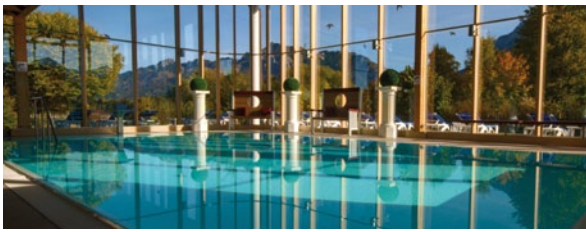
Viviane Mößmer

DAV-zertifizierte Berg- und Wanderführerin, Smovey-Mastertrainerin, Gesundheitstrainerin (ISA), Rückenschullehrerin (IFAA)

+ Ihr gesundes Plus – zusätzlich buchbar auf Anfrage:

- ✓ weitere Einzelsitzungen mit Rohkost-Ärztin Barbara Miller
- ✓ der eigenen Gesundheitssituation angepasste Blut- und Urin-Analysen

Wellness-Hotel Sommer



Schwimmbad

Keimling
Roh-Fasten

Keimling Fastenkurs-Preise sind*:

- ✓ inkl. Übernachtung
- ✓ inkl. All-inclusive-Verpflegung
- ✓ inkl. Bio-Qualität, ob Zutaten oder Getränke
- ✓ inkl. geführte Wanderung durch eine Heide-Rangerin
- ✓ inkl. Betreuung durch unsere Spezialisten
- ✓ inkl. Nordic-Walking-Einführungskurs, Trampolin-Workshop, täglichen Wanderungen und Aufwach-Übungen am Morgen

* Das Saft-Fasten-Programm mit Barbara Miller weicht ab. Änderungen vorbehalten.

All inclusive

Termine & Preise 2014

Termin	Roh-Fasten in Undeloh
1	Sa, 01.03. - Sa, 08.03.'14
2	Sa, 08.03. - Sa, 15.03.'14
3	Sa, 29.03. - Sa, 05.04.'14
4	Sa, 05.04. - Sa, 12.04.'14
5	Sa, 28.06. - Sa, 05.07.'14
6	Sa, 05.07. - Sa, 12.07.'14
7	Sa, 18.10. - Sa, 25.10.'14
8	Sa, 25.10. - Sa, 01.11.'14
9	Sa, 15.11. - Sa, 22.11.'14

Fastenkurs-Preise:

EZ	795,00 €
DZ	745,00 €

Spezialtermine

Rohfasten Wild & Grün in Undeloh
Sa, 10.05. - Sa, 17.05.'14
Preise: EZ 845,00 €/DZ 795,00 €

Roh-Fasten in Bad Endbach NEU
Sa, 02.08. - Sa, 09.08.'14
Sa, 09.08. - Sa, 16.08.'14
Preise: EZ 845,00 €/DZ 795,00 €
Infos im Einleger oder unter www.roh-fasten.de

Saft-Fasten in Füssen mit Rohkost-Ärztin Barbara Miller
Sa, 08.11. - Sa, 15.11.'14
Preise:
EZ 1.895,00 €/DZ 1.845,00 €
Infos im Einleger oder unter www.roh-fasten.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

Keimling Naturkost FIT MIT ROH- & NATURKOST
bellicon
LEKI
Passion4Fruit Ihr Tropenfrucht-Express www.passion4fruit.com

Ulrike Knaul, Margita Tasche und Nicole Cording geben Ihnen gern weitere Informationen oder nehmen Ihre Anmeldung entgegen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

04161/51 16 0 roh-fasten@keimling.de

Keimling Roh-Fasten
Zum Fruchthof 7a
21614 Buxtehude
Tel.: 04161/51 16 0
Fax: 04161/51 16 16
E-Mail: roh-fasten@keimling.de
www.roh-fasten.de

Keimling
Roh-Akademie

Roh-Akademie

Die Kunst, durch Genuss zu begeistern

Keimling
Roh-Akademie

Gourmet-Rohkost für Genießer:

Entdecken Sie die unendliche Vielfalt, die Ihnen die vitale Küche bietet – für eine völlig neue Lebensqualität mit verführerischen Speisen und Getränken.

Werden Sie zum Sterne-Roh-Chef!

In der Keimling-Roh-Akademie lernen Sie, rohe, vegane Köstlichkeiten in Gourmet-Form zuzubereiten. Sie erleben und praktizieren die Vielfalt der rohköstlichen Küche und können diese als Genuss und Lebensart weitergeben.

Fügen Sie Ihrem Hobby oder Beruf eine neue Dimension hinzu und verwöhnen Sie Ihre Freunde, Familie oder Gäste mit ästhetisch ansprechenden, gesunden, rohen und authentischen Köstlichkeiten.

Eine rohköstliche, gesunde Lebensweise gelingt am besten, wenn sie auch Genuss bereitet. Durch den Besuch der Keimling-Roh-Akademie erschließen sich Ihnen die Geheimnisse einer schmackhaften Rohkost-Zubereitung. Lassen Sie sich in die hohe Kunst einführen, rohe und vitalisierende Produkte genussvoll zu veredeln. Erlangen und erweitern Sie Ihre Kompetenz in der Gourmet-Roh-Küche. Abwechslungsreiche Vorträge und reichhaltige Praxis in Kleingruppen ergänzen sich harmonisch in unserem 5-Tage-Kursprogramm.

Die Idee zur Roh-Akademie stammt von **Winfried Holler,** dem Gründer und Inhaber von Keimling Naturkost, und **Peter E. Dreverhoff,** Keimling-Roh-Fasten-Leiter und schon seit Jahrzehnten tief verwurzelter Rohköstler.

Rohköstliche Rote-Bete-Ravioli, gefüllt mit Cashew-Käse

Lernen von den Profis:

Unsere Dozenten **Peter E. Dreverhoff, Kerstin Schulze und Andreas Sievers** leben seit Jahren Rohkost in der Praxis. Ihre umfangreichen Erfahrungen in der rohköstlichen Gourmet-Küche garantieren, dass Sie sowohl die grundlegenden Techniken der Zubereitung als auch zahlreiche verblüffende Tipps und Tricks erwerben. Sie lernen, wie Sie die von der Kochkost gewohnten Geschmacksnuancen, Konsistenzen und Optiken ohne Kochplatte, Backofen und Dampfgarer erzielen – nicht nur vom Beobachten und Verkosten, sondern vom aktiven Praktizieren. Das ausgefeilte didaktische Konzept der Keimling-Roh-Akademie enthält Lerninhalte, welche Sie innerhalb kurzer Zeit in die Lage versetzen, Ihre eigene Kreativität und Selbstständigkeit zu entdecken. Dabei liegt es uns sehr am Herzen, dass Sie diese ganz besondere Zeit nachhaltig und mit allen Sinnen erleben.

Peter E. Dreverhoff ist seit vielen Jahren Rohkost-Spezialist bei Keimling Naturkost. Als Rohköstler mit einer mehr als 20 Jahre zurückreichenden Erfahrung war er bereits als selbstständiger Ernährungsberater, Früchte-Fasten-Leiter und Bewegungstrainer tätig. Zusammen mit Winfried Holler, Gründer und Geschäftsführer von Keimling Naturkost, entwickelte er das 7-Tage-Roh-Fasten-Konzept sowie später die Keimling-Roh-Akademie. Sein unglaubliches Wissen auf dem Gebiet der vitalen Küche mit abwechslungsreicher Ernährung möchte Peter Dreverhoff nun auch im Rahmen der Roh-Akademie mit Ihnen teilen.

Kerstin Schulze ist ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin und 15 Jahre lang erfolgreich als Chefköchin im eigenen Restaurant in der Nähe von Berlin tätig gewesen. Schon seit über 10 Jahren ist ihre Leidenschaft die rohköstliche Gourmet-, Natur- und Wildkräuterküche. Die Begeisterung für diese Ernährungsweise ging vor drei Jahren so weit, dass sie sich von ihrem gut gehenden Restaurant trennte, um sich noch mehr auf das Thema Rohkost konzentrieren zu können. Besonders die Erfahrung aus der Zeit als Chef-Köchin motivierte sie, ein ganz spezielles Kurskonzept für die Keimling-Roh-Akademie zu entwickeln.

Andreas Sievers ist seit 4 Jahren begeisterter Rohköstler. Ihm ist nach einem Pädagogikstudium und der Arbeit als Ingenieur der Schritt in die Selbstständigkeit als Rohkost-Coach und -Caterer gelungen. Zusätzlich zu seiner Tätigkeit als Roh-Chef in der Keimling-Roh-Akademie unterstützt Andreas seit 2013 das Keimling-Team als Produktmanager. Er hat es geschafft Hobby und Beruf zu vereinen, und kann nun all seine Erfahrung und Begeisterung in Sachen Rohkost an andere weitergeben.

Peter E. Dreverhoff
Organisator und Leiter
der Keimling Roh-Akademie

Rohköstliches Apfel-Granatapfel-Dessert

Kerstin Schulze
Roh-Fasten-Trainerin
Ernährungsberaterin,
Physiotherapeutin

Andreas Sievers
Rohköstler, Roh-Chef
und Produktmanager
bei Keimling Naturkost

Rohköstliches Tiramisu

Mediterrane Zucchini-Spaghetti

Diese Themen erwarten Sie

- Waren- und Gerätekunde
- Schneidetechniken, richtiger Umgang mit dem Messer
- Sprossenzucht
- Natürliches Konservieren
- Patisserie
- Gesunde Alternativen zu Brot, Aufstrich und Milch
- Die Kunst des Abschmeckens/ natürliche Geschmacksverstärker
- Lebensmittel-Kombinationen

Diese Rezepte erwarten Sie (je nach Kurs und saisonaler Verfügbarkeit)

Rohkost-Getränke: Nussmilch, Lassis, Smoothies, Trinkschokolade, Frozen Shakes, gepresste Säfte, Limonaden, Cocktails

„Backwaren": Crêpes, Sprossen-Brot, Kräcker, Plätzchen, Wraps, Tortillas, Knusperstangen, Nachos

Hauptgerichte: Warme Antipasti, Lasagne, Gemüsespieße, gefüllte Tomaten, Veggie-Burger, Pasta-Variationen, Couscous, Pâté-Variationen

Süßigkeiten: Schokoladen, Kuchen, Torten, Konfekte, Desserts, Eiscreme, Pudding, Frucht-Grütze, Granola, Dessertsoßen, Konfitüren, Müsliriegel, Fruchtleder

Suppen: Gazpacho, farbenfrohe Gemüsesuppen, Eintöpfe, Cremesuppen

Sonstiges: Canapés, Sprossen-Gerichte, Rollen, Sushi, Salate, Dressings, Marinaden, Nussbutter, Nussfleisch, Käse, marinierte Samen, Nüsse und Gemüse u.v.m.

Food-Design: Dekorationsideen zum Ausschmücken von Tellern, Platten und Buffets

Die Kursangebote für Sie

Kurs **„BASIC"** – Unser Einsteiger-Seminar: Hier lernen Sie die Grundlagen der rohen Gourmet-Küche kennen. Neben dem sicheren Umgang mit den Geräten sind Sie in der Lage, diverse Gerichte selbstständig zuzubereiten und entwickeln daraus ein Gespür, um genussvolle Abwandlungen zu kreieren. Abschlusszertifikat: **„Keimling RohChef Assistent"**

Kurs **„EXPERT"** – Unser Aufbau-Seminar: Erweitern Sie Ihr Grundwissen und lassen Sie sich in die Haute Cuisine der Rohkost einführen. Die innovativen Ideen bringen Ihre Roh-Koch-Künste voran und erweitern Ihr bisheriges Tätigkeitsfeld. Abschlusszertifikat: **„Keimling RohChef Expert"**

Kurs **„PRO"** – Unser Profi-Seminar: Neben der detaillierten Vertiefung des bisher Gelernten haben Sie die einmalige Möglichkeit, mit unseren Profis auf Ihre persönliche Situation einzugehen und individuell zugeschnittene Leistungen zu erarbeiten. Abschlusszertifikat, nach bestandener Prüfung: **„Keimling RohChef Professional"**

Ihr Roh-Akademie-Tag im Überblick

Kursprogramm		Unterrichtsmaterial
8:00 Uhr	Frühstück	Die Rezepte und weiteres Informationsmaterial erhalten Sie in schriftlicher Form.
9:30 Uhr	Lerngruppen mit verschiedenen Themen	
12:30 Uhr	Mittagessen	
13:00 Uhr	Freie Zeit für Spaziergänge und Entspannung	Detaillierte Informationen finden Sie auch auf www.roh-akademie.de
15:00 Uhr	Lerngruppen mit verschiedenen Themen	
18:30 Uhr	Abendessen	
19:30 Uhr	Vortrag	
20:30 Uhr	Freizeit	
Anreise und Abreise jeweils ab 12:00 Uhr		

Barbara S.: „Für mich war die Roh-Akademie perfekt! Meine Erwartungen wurden mehr als erfüllt und auch das Preis-Leistungs-Verhältnis war für mich stimmig. Das Dozenten-Team hat für uns tolle Rezepte ausgewählt, die sowohl für den Alltag als auch für besondere Anlässe gut geeignet sind. Das Abschmecken der Gerichte, bei dem wir auch immer dazu ermutigt wurden, kreativ zu sein und auszuprobieren, hat mir ganz besonders gut gefallen. Die Krönung war das sensationelle Abschlussbuffet."

Pilzspieß asiatische Art

Ihre Unterbringung & Extras

Das Landhaus Undeloher Hof in der Lüneburger Heide ★★★

Das 5-tägige Kursprogramm findet im Landhaus Undeloher Hof in der Lüneburger Heide statt. Das Landhaus liegt unmittelbar an der autofreien Zone und bietet ein optimales Ambiente. Großzügige Zimmer, helle Unterrichtsräume sowie die hauseigene Sauna und das Massage-Angebot (beides kostenpflichtig) runden das Wohlfühlpaket ab. Genießen Sie außerhalb des Kursprogrammes die zauberhafte Landschaft im Naturschutzpark der Lüneburger Heide.

Für weitere Informationen: **www.undeloherhof.de**

Das Landhaus Undeloher Hof befindet sich in der wunderschönen Lüneburger Heide.

Keimling
Roh-Akademie

Keimling-Roh-Akademie-Kurse sind:

- ✓ inkl. Übernachtung
- ✓ inkl. All-inclusive-Vollverpflegung
- ✓ inkl. Bio-Qualität, ob Zutaten oder Getränke
- ✓ inkl. Rohkost-Begrüßungs-Cocktail
- ✓ inkl. geführte Wanderung durch eine Heide-Rangerin
- ✓ inkl. Betreuung durch unsere Roh-Chefs
- ✓ inkl. Schulung in Theorie UND Praxis
- ✓ inkl. ausführlicher Infomappe mit Vorträgen und Rezepten

All inclusive

Termine & Preise 2014

Kurs	Termin
Basic	Mo, 24.02. - Fr, 28.02.'14
	Di, 22.04. - Sa, 26.04.'14
	Di, 24.06. - Sa, 28.06.'14
	So, 12.10. - Do, 16.10.'14
	Mo, 24.11. - Fr. 28.11.'14
Expert	auf Anfrage
Pro	auf Anfrage

Preise	
EZ	995,00 €
DZ	945,00 €

Rohkost-Menü

Mit freundlicher Unterstützung von:

Keimling Naturkost FIT MIT ROH- & NATURKOST

Passion4Fruit Ihr Tropenfrucht-Express www.passion4fruit.com

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C004867

BEI_Kursbeileger_2013-10

Ulrike Knaul, Margita Tasche und Nicole Cording geben Ihnen gern weitere Informationen oder nehmen Ihre Anmeldung entgegen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

04161/51 16 0 roh-akademie@keimling.de

Keimling Roh-Akademie
Zum Fruchthof 7a
21614 Buxtehude
Tel.: 04161/51 16 0
Fax: 04161/51 16 16
E-Mail: roh-akademie@keimling.de
www.roh-akademie.de