



NORDSEE AKADEMIE

## Anmeldung

### Natürlich genießen!

Vegetarische Küchenpraxis für ein gesünderes und nachhaltigeres Leben!

**EZ**

**DZ**

**10.-13.10.2022**

-----  
Vor- und Zuname

-----  
Straße

-----  
PLZ/Ort

-----  
Telefon

-----  
E-Mail

-----  
Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck  
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30  
E-Mail [info@nordsee-akademie.de](mailto:info@nordsee-akademie.de) [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)

**Anmeldungen** bitte bis zum 23.09.2022 an die Nordsee Akademie Leck. Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

**Kosten:** Seminargebühr einschließlich Vollpension

Einzelzimmer 499,00 €  
Doppelzimmer p. P. 469,00 €

**Bitte mitnehmen:** Sportbekleidung, Sportschuhe, Regenjacke, falls vorhanden eigene Nordic Walkingstöcke.

**Info:** Die selbst zubereiteten Mahlzeiten werden ausschließlich vegetarisch gekocht.

**Ort:** Neben der Nordsee Akademie befinden sich ein Schwimmbad mit Sauna. Teilnehmende dieses Seminars können die Angebote kostenfrei nutzen.

**Anreise Bahn und Bus:** Vom Bahnhof Niebüll oder ZOB Flensburg mit dem Bus R1 bis Haltestelle Leck-Flensburger Straße. Verbindung online suchen und buchen: [www.nah.sh](http://www.nah.sh)

**Pkw:** Ab BAB7 Abfahrt Flensburg-Harrislee weiter auf B 199 bis Leck / Auf B 5 bis Abfahrt Sande, dann 3 km bis Leck. Parkplätze am Haus. Für die Dauer Ihres Aufenthaltes können Sie Ihr E-Fahrzeug kostenfrei aufladen (Anschluss Typ 2). Sie erhalten die Ladekarten an der Rezeption.

### Nordsee Akademie

Flensburger Straße 18, D-25917 Leck  
Telefon: +49 (0) 46 62 87 05 – 0  
Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30  
Online buchen? [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)



NORDSEE AKADEMIE

## Natürlich genießen!

Vegetarische Küchenpraxis für ein gesünderes und nachhaltigeres Leben



**10.-13.10.2022**

**Nordsee Akademie  
(Nordfriesland)**



NORDSEE AKADEMIE

## Natürlich genießen!

Vegetarische Küchenpraxis für ein gesünderes und nachhaltigeres Leben

Ein gesundheitsbewusster Lebensstil, körperliche Aktivität und gesunde Ernährung wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus und helfen, Krankheiten zu vermeiden. Aber was macht eine gesunde Ernährung aus? Was hält vital und leistungsfähig, unterstützt die Abwehrkräfte und das Immunsystem? In diesem Seminar erhalten Sie Antworten auf diese Fragen. Tauchen Sie ein in die Welt der vegetarischen Ernährung und lernen Sie die Verwendung frischer Lebensmittel kennen. Im Fokus der Küchen-Workshops stehen Kniffe, Küchentechniken und Ideen für köstliche, alltagstaugliche Rezepte. Gemeinsam schnippeln, kochen, backen und genießen! Der Duft von frisch gebackenem Brot, die Fülle der Aromen, Gewürze und Kräuter, die Vielfalt und Farbenpracht von Gemüse und Früchten...

Kurzum: eine Küche, die Leib *und* Seele nährt und zusätzlich einen Weg bietet, um langfristig und gesund Gewicht zu reduzieren, *ohne* zu hungern! Diese Tage bieten Raum für den Austausch eigener Erfahrungen zwischen den Teilnehmenden. Nutzen Sie dazu das Know-how der Dozentin und die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft. Im Anschluss an das Seminar haben die Teilnehmenden das Wissen, Lebens- und Nahrungsmitteln auf ihren gesundheitlichen Nutzen zu beurteilen, Fertigprodukte und Inhaltsstoffe zu erkennen und Zutatenlisten zu verstehen.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen  
Akademieleitung

Anne Bieback  
Seminarleitung

## Programm (Änderungen vorbehalten)

### Montag, 10.10.2022

10.30 Uhr - 12.00 Uhr Begrüßung – **Brunch** und  
Kennenlern-Runde  
12.30 Uhr - 14.00 Uhr Einführung „Ernährung und  
Gesundheit“  
14.30 Uhr – 16.30 Uhr Nordic Walking  
17.00 Uhr Küchenpraxis - Abendessen  
18.30 Uhr **Abendessen**

### Dienstag, 11.10.2022

08.00 Uhr Küchenpraxis – **Frühstück**  
10.00 Uhr – 12.00 Uhr Nordic-Walking  
12.30 Uhr – 14.00 Uhr Küchenpraxis – **Mittagessen**

#### Pause/Freizeit

16.00 Uhr Vertiefung „Ernährung und  
Gesundheit“  
16.30 Uhr Küchenpraxis  
18.00 Uhr **Abendessen**

*Abends freiwilliges Angebot: Brötchenteig ansetzen*

### Mittwoch, 12.10.2022

08.00 Uhr Küchenpraxis – **Frühstück**  
10.00 Uhr – 12.00 Uhr Nordic-Walking  
12.30 Uhr – 14.00 Uhr Küchenpraxis - **Mittagessen**

#### Pause/Freizeit

16.00 Uhr Vertiefung „Ernährung und  
Gesundheit“  
16.30 Uhr Küchenpraxis  
18.00 Uhr **Abendessen**

*Abends freiwilliges Angebot: Brot backen*

### Donnerstag, 13.10.2022

08.00 Uhr Küchenpraxis - **Frühstück**  
10.00 Uhr Klar Schiff! Infos und  
Rezepte für zu Hause +  
Überraschung  
12.30 Uhr Resümee und Ausblick  
Abreise

*Für Gesundheitsberater:innen GGB in Ausbildung können die Küchenpraxisstunden dieses Seminars für die Abschlussprüfung anerkannt werden. Rückfragen dazu an Anne Bieback: [anne.bieback@t-online.de](mailto:anne.bieback@t-online.de)*



## Anne Bieback

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin – GGB, Landwirtschaftliche Hauswirtschafterin - IHK SH, Autorin „Vollwertgenuss von früh bis spät“ und „Süßer Vollwertgenuss“ – cadmos-Verlag

Als echte Schleswig-Holsteinerin genieße ich es, im Land zwischen den Meeren zu leben. Seit 2013 bin ich selbständig mit meiner Praxis für Gesundheitsberatung und auch als Dozentin an Bildungsstätten aktiv.

Die Freude am Kochen und Backen mit frischen Lebensmitteln steht bei den mittlerweile unzählbaren Koch- und Backkursen mit einer ebenso unzähligen Teilnehmer:innenzahl im Vordergrund. Alles ist ein Angebot, den „erhobenen Zeigefinger“ gibt es nicht. Jede:r nimmt das mit, was ihm oder ihr guttut und wichtig ist.