



Einladung zum Workshop

Global Food Waste Awareness: Gemeinsam den Wandel nähren

Liebe*r Kochfreund*in,

nimm an einem transformativen Wochenende teil, das der globalen Lebensmittelverschwendung auf den Grund geht und die Kraft der Veränderung durch Bewusstsein, Kreativität und Gemeinschaft feiert. Romy, Ernährungsberaterin, Meditationslehrerin und passionierte Köchin wird dich durch ein Wochenende führen voll von Entdecken, Lernen und Handeln. Während wir die globalen Auswirkungen von Lebensmittelverschwendung erforschen und uns von weltweiten Nachhaltigkeitsinitiativen inspirieren lassen, kulinarisch kreativ sein, Achtsamkeit im Umgang mit uns und unserer Umgebung üben und ganz viele praktische Tipps erlernen für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln in unserem Alltag.

Was dich erwartet:

- 🍎 **Globale Analyse der Lebensmittelverschwendung:** Nimm einen Einblick in die Realität der Lebensmittelverschwendung im globalen Maßstab. Verstehe die tiefgreifenden Auswirkungen auf unseren Planeten und unsere Gesellschaft
- 🍎 **Regionale und saisonale Ernährungstrends aufgreifen:** Tauche ein in die wachsende Bewegung hin zu regionalem und saisonalem Lebensmittelkonsum. Lass dich von innovativen Projekten inspirieren, die Nachhaltigkeit vorleben
- 🍎 **Maßnahmen gegen Lebensmittelverschwendung:** Im Mittelpunkt dieses Seminars steht unser Engagement, etwas zu bewegen. Wir werden praktische, umsetzbare Schritte erkunden, die wir unternehmen können, um einen nachhaltigen positiven Einfluss auf unsere Umwelt zu schaffen.
- 🍎 **Kreatives Kochen & Wertschätzung:** Entdecke deine kulinarische Kreativität mit einfallsreichen Rezepten, die Reste und Lebensmittelabfälle in köstliche Gerichte verwandeln.
- 🍎 **Achtsame Koch- und Esspraktiken:** achtsame Kunst des Kochens und Essens. Entdecke durch Meditation und Übungen eine tiefere Verbindung zu den Lebensmitteln fördert, die wir zubereiten und verzehren.
- 🍎 **Gemeinschaft, Austausch und Verbindung:** sei Teil der lebendigen Seminaratmosphäre und genieße den Austausch von Ideen und Erfahrungen mit Gleichgesinnten

Was du mitbringst: Lust und Freude am Kochen, Motivation inhaltlich zu arbeiten, Interesse an entwicklungspolitischen Themen.

Was Du mit nach Hause nimmst:

- ✿ Ein tiefes Verständnis für die Auswirkungen der globalen Lebensmittelverschwendung und unsere Rolle bei deren Eindämmung.
- ✿ Praktische Strategien zur Verringerung der Lebensmittelverschwendung in unserem Alltag.
- ✿ Innovative Rezepte, die Reste in kulinarische Köstlichkeiten verwandeln.
- ✿ Achtsame Koch- und Esspraktiken für eine tiefere Verbindung zu unserem Essen.
- ✿ Bleibende Erinnerungen, neue Freundschaften und eine Gemeinschaft von Menschen, die etwas verändern möchten.

Details zum Workshop

Teilnahmebeitrag: 35,00 Euro
Teilnehmer*innenzahl: 21, Warteliste wird eingerichtet
Ort: [Hof Michael](#), Dorfsfeld, 29348 Endeholz, nahe Eschede
Start: **Freitag, 29.9.22, 15:00 Uhr**
Ende: **Sonntag, 01.10.22, 13:00 Uhr**

Fahrtkosten werden, wenn alle günstig reisen, komplett erstattet. Ansonsten zu 75 Prozent.

Die Teilnehmer*innen-Liste zum Zusammenfinden von Fahrgemeinschaften aus derselben Stadt schicken wir euch zu.

Link zur Anmeldung:

<https://www.cognitoforms.com/FreundeDerErziehungskunst/AnmeldungWorkshopGlobalFoodWasteAwareness290901102023>

Die Veranstaltung wird organisiert von der Ehemaligenarbeit der Freunde* der Erziehungskunst und gefördert von Engagement Global mit Mitteln des BMZ.

Wenn du noch Fragen hast kannst du uns gerne schreiben:
wirkochen@freunde-waldorf.de

Wir freuen uns auf dich!

Romy und Team

