

Die erste vegane Gruppenreise *

Brandenburger-Tor
(c) visitBerlin/Scholvien

Kultur und pflanzlicher Genuss in Berlin - Auf der Suche nach dem veganen Paradies -

Termin: 31.10. - 03.11.2013

Nichts wie VEG und auf nach Berlin! Die Hauptstadt verteidigt schon seit Jahren ihren Titel als Deutschlands vegetarier-freundlichste Stadt. Fleischfreie Gourmetrestaurants, vegane Cafes und Bars, Supermärkte und Modegeschäfte - es gibt viel zu entdecken. Nutzen Sie die Gelegenheit und reisen Sie anlässlich des Weltvegantags in die Stadt der tausend Möglichkeiten und begeben Sie sich auf eine kulturell-kulinarische Reise mit vielen Highlights.

Tag 1: Anreise nach Berlin und ein schmackhafter Start ins Wochenende

Mit dem Bus geht die Fahrt am frühen Morgen in Richtung Berlin. Die Vorfreude steigt. Am Nachmittag erreichen Sie dann endlich die beliebte Hauptstadt. Der Bus bringt Sie direkt zu Ihrem Hotel an der Spree, wo Sie zunächst Ihre Zimmer beziehen können. Nach einer kurzen Ruhepause, die Sie zum Erkunden der Umgebung nutzen können, fahren Sie am Abend zu einem der bekanntesten veganen Restaurants in Berlin, dem „Kopps“, wo Sie die Vielfalt der fleischfreien Berliner Küche erleben. Am idyllischen Koppenplatz, nur wenige Gehminuten vom Hackeschen Markt entfernt, werden typisch deutsche Gerichte mit einer gesunden, regionalen Frischeküche kombiniert. Ein geschmackvoller Auftakt für Ihr veganes Wochenende!



© veganz / decobe

Tag 2: Weltvegantag und kreative Kochkurse

Es ist Weltvegantag, ein internationaler Aktionstag, um auf die Vorteile der veganen Lebensweise aufmerksam zu machen. Auch an

der „Veggie-Hochburg“ Berlin geht dieser Tag nicht ungeachtet vorbei. Verschiedene Aktionen, Informationsveranstaltungen und Feierlichkeiten finden statt, die Sie zur Teilnahme anregen. Fakultativ werden Ihnen am heutigen Tag Kochkurse geboten, die die Vielfalt der veganen Küche unter Beweis stellen. Herbstliche Rezepte, kreative Kochideen für die bevorstehende Weihnachtszeit oder ein Ausflug in die kulinarische Welt Asiens – Sie haben die Wahl.



© „V“eltenbummler

Tag 3: Vegane Wege durch Berlin und ein Vortrag von Andreas Grabolle

Nach dem Frühstück starten Sie mit dem Vegetarierbund Deutschland e. V. (VEBU), der größten Organisation vegetarisch lebender Menschen in Deutschland, auf eine außergewöhnliche Stadtführung, bei der Sie Berlin auf vegane Weise kennenlernen. Sie erhalten spannende Informationen über die vegane Szene und Geschichte Berlins und probieren in verschiedenen Lokalitäten vegane Köstlichkeiten. Auch das berühmte „Veganz“, einer der ersten

veganen Vollsortiment-Supermärkte Europas, wird während des Rundgangs besucht. Am Abend erwartet Sie ein spannender Vortrag von Andreas Grabolle, der über die Recherche zu seinem Buch „Kein Fleisch macht glücklich“ vom inkonsequenten Ex-Vegetarier zum begeisterten Veganer wurde. Grabolle schildert seine Erfahrungen von den ersten Schritten, dem „Outing“ und Rückfällen. Bei einer anschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und persönliche Anliegen vorzubringen. Nach der Veranstaltung genießen Sie ein leckeres Buffet und lassen den Abend entspannt ausklingen.



© „V“eltenbummler

Tag 4: Auf Wiedersehen, veganes Berlin!

Das Wochenende, an dem Sie viele neue und lehrreiche Erkenntnisse sammeln konnten, neigt sich nun dem Ende. Mit einem Koffer voller Tipps, kreativer Rezeptideen und kultureller Impressionen kehren Sie nach Hause zurück.

* von

KLUGES REISEN



© alle Fotos, „V“eltenbummler

Leistungen

- ✓ Busreise mit Sitzplatzreservierung ab/bis Düsseldorf Hbf oder Dortmund Hbf
- ✓ 3 x Übernachtung inkl. bio-veganes Frühstück im **Essentis Bio-Seminarhotel** an der Spree
- ✓ Kostenlose Teilnahme an dem morgendlichen Wohlfühl-Programm (Yoga und Meditation)
- ✓ Kostenlose Nutzung der hoteleigenen Sauna
- ✓ 1 x 3-Gang-Abendessen im veganen Restaurant Kopps
- ✓ Ca. 3-stündige vegane Stadtführung durch Berlin mit Mitgliedern des VEBU
- ✓ Verschiedene vegane Kostproben während der Stadtführung
- ✓ VEBU-Informationsmappe zur Stadtführung
- ✓ Vortrag vom Buchautor Andreas Grabolle **„Kein Fleisch macht glücklich“** mit anschließender Diskussion
- ✓ 1 x veganes Bio-Buffet im **Essentis Bio-Seminarhotel** an der Spree
- ✓ Begleitung der Reise durch einen Mitarbeiter von **KLUGES REISEN**

Programmänderungen bleiben vorbehalten

Ihr Hotel

Essentis Bio-Seminarhotel an der Spree

Dieses Biohotel liegt am Ufer der Spree in der Nähe des Berliner Viertel Köpenick und ist ein zertifiziertes VeggieHotel. Es serviert Ihnen ausschließlich vegetarisches bzw. veganes Essen, belebtes Ganderwasser und bietet Ihnen gut ausgestattete Zimmer sowie kostenfreies W-LAN. Alle Zimmer verfügen über ein großes Bad und eine Minibar. Ein großer Teil der Zimmer hat einen eigenen Balkon mit unmittelbarem Blick auf die Spree. Es gibt bewusst keine TV-Geräte auf den Zimmern. Dafür gibt es in jedem Zimmer einen Laptop und ausgewählte Bücher, um aus dem täglichen Trott der Massenmedien auszubrechen und neue Kreativität zu erlangen. Morgens bietet Ihnen das Hotel zudem gemeinsame Meditation und Yoga an für den Start in einen energiereichen und kraftvollen Tag.

Zusätzlich buchbare Leistungen

Veganer Kochkurs:

Preis: 75,- € pro Person und Kurs (ein alkoholfreies Getränk inklusive)
 Dauer: ca. 3 Stunden (inkl. Verzehr und Genuss)
 Termin: 01.11.2013 und evtl. 02.11.2013
 Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 10 Personen
 Maximalteilnehmerzahl pro Kurs: 15 Personen

Folgende Themen werden angeboten

1. Kochkurs:

Ernte sei Dank! Herbstliche Genüsse mit Kürbis & Co.

- ✓ Muskatkürbisschaumsüppchen
- ✓ Bunte Linsengemüse mit Thymiankartoffeln, Schalottenconfit und glaciertem Tempeh
- ✓ Warmer Schokoflan mit Gewürzbirne

2. Kochkurs:

All I want for X-Mas – stressfreies Menu für ein veganes Weihnachtsfest

- ✓ Maronismatsüppchen
- ✓ Vilet in Pflaumensoße
- ✓ Mousse au chocolat mit Chilikirschen und Spekulatiuschaum

3. Kochkurs:

Vegan meets Asia – eine kleine Reise in asiatische Genusswelten

- ✓ Tom Ka Gai
- ✓ Saté-Spieße mit Glasnudelsalat
- ✓ Kokos-Reisbällchen mit Rosensirup

Änderungen bei der Menüauswahl bleiben vorbehalten!



© Essentis Bio-Seminarhotel

Reisepreis

pro Person 499,- EURO
Einzelzimmerzuschlag 69,- EURO

Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Die Kochkurse finden unter der Leitung von Frau Sonja Guse statt, die Konditorin und Ganzheitliche Ernährungsberaterin ist. Sie hat sich auf vegetarisch/ vegane Ernährung spezialisiert und bietet Kochkurse, Vorträge zum Thema mit gesundheitlichen Aspekten und berät Einzelpersonen.

KLUGES REISEN

...Reisen so individuell wie Sie.

Gräulingerstr. 2 • 40625 Düsseldorf
 Telefon 02 11 - 28 20 74 • Fax 02 11 - 29 68 30
 info@am-koelner-tor.de • www.kluges-reisen.de