

Matlagningsretreater

*Villa
Vilan
på Sjöändan*



Villa Vilån på Sjöändan

öppnar sin kulinariska källa och bjuder in till
kurshelger med *Grön Gourmet* matlagning
och *Reningsretreater*

En helhetsupplevelse i vacker värmländsk natur
alldeles invid sjön, skogen och forsen. Här bjuds på
frisk luft, morgonyoga, bubbelbad under stjärnorna
och skön energirik mat för alla sinnen.

Tid: fredag, lördag och söndag.

Start fredag kväll kl 19.30 och avslut söndag kl. 17.00

Plats: Villa Sjöändan i Tidafors. 10 min med bil från
Molkom och Ängsbacka kursgård. Ca 30 min från
Karlstad. Vi hämtar i Karlstad om du kommer med buss
eller tåg. Detaljerad vägbeskrivning fås vid anmälan.

Pris: Grön Gourmet: 2800:-, Reningsretreat: 2500:-
inkl. all mat, recept och övernattnig.

**OBS! Vid tidig anmälan, en månad innan kursstart, pris
endast 2650:- / 2350:-**

Betalning: Betala 500:- anmälningsavgift (ej återbetal-
ningsbar). Då är du garanterad plats.

P.g 1684408-6 Maria Mo Ericsson. OBS! Skriv ert namn
samt datum för kursen.

Hör gärna av dig till mig om du undrar över något.
Tel 073- 9430151, e-mail maria@yummy.se

Varmt välkommen!

Maria Mo



Grön Gourmet



Längtar du efter större variation och fler gröna inslag i vardagsmenyn? Att snabbt och enkelt kunna skapa det där lilla extra som får smaklökarna att jubla och resten av kroppen att stämma in?

Under en hel helg kommer vi att hänge oss åt färggrann, festlig, enkel och underbart läcker matlagning med influenser från när och fjärran. Vi botaniserar bland fräscha grönsaker, vanliga och mindre vanliga vegetariska produkter och spännande kryddor.

Vi lagar fullvärdig mat med gröna och till största delen ekologiska råvaror.

Vi går även igenom den grundläggande näringsläran för vegetarisk mat, vilka basvaror som är bra att ha hemma, kryddtips och olika tillagningsknep

Vi lagar och avnjuter måltiderna tillsammans och ni får alla recepten med hem.

Med ny inspiration och kunskap ökar både din matrepertoar, ditt välmående och din egen kreativitet.

Nyhet!

Grön Gourmet fortsättningskurs

För dig som redan gått en Grön Gourmet helg och vill fördjupa dig ytterligare i matens magi.

Reningsretreat



En avslappnande helg för att landa i oss själva och njuta livet med yoga, ren mat, skön natur och varma bad.

Tillsammans lagar vi smoothies, gröna drinkar och sprudlande levande måltider på lätta och fräscha råvaror. Vi avnjuter våra kreationer tillsammans och får med recept och tips hem för ny inspiration och kunskap.

En vilopaus och renande nystart inför sommar eller höst!



Jag som håller kursen heter Maria Mo Ericsson, är utbildad Hälso pedagog och har arbetat som vegetarisk kock och kurshållare i 12 år. Från berikande resor och arbete runt om i Sverige och bl a. Nya Zeeland, Indien, Thailand och Kalifornien, har jag fått kunskap och inspiration som jag älskar att dela med mig av...