

WORKSHOP sul libro

«Come agiscono gli alimenti» con Damaris Lienhard - Fermentazione delle verdure con Lydia Hehli

E se la colazione migliorasse la concentrazione e l'umore?

Se il pranzo aiutasse a ridurre lo stress? Se la cena favorisse un sonno migliore?
...sapevate che le uova sono un vero concentrato di energia? Che il pollo favorisce il benessere? Che le patate alleggeriscono il lavoro del fegato? Che le lenticchie rafforzano la fiducia in sé stessi?

In questo workshop impareremo a comprendere la forza degli alimenti e a utilizzarla in modo positivo. Il libro «Come agiscono gli alimenti», pubblicato nel settembre 2025, unisce conoscenze scientifiche ed esperienze pratiche applicabili alla vita quotidiana.

Inoltre, imparerete la corretta fermentazione delle verdure, sia dal punto di vista teorico che pratico.

20 – 22 marzo 2026

6 – 8 novembre 2026

**da CHF 490 a persona in camera doppia
da CHF 570 camera doppia ad uso singolo
Numero di partecipanti limitato**

Venerdì

Arrivo individuale all'Ascona Lodge

Ore 17.00 – Accoglienza e aperitivo di benvenuto

Workshop Parte 1

Ore 18.30 – Cena presso l'Osteria Nostrana

Sabato

Colazione

Workshop Parte 2: alimentazione secondo il ritmo organico della giornata

Ore 13.00 – Piccolo lunch

(preparazione di un piatto a base di lenticchie)

Ore 14.00 – 17.00

Fermentazione delle verdure: teoria e pratica

Ore 18.30 – Cena al Grotto Brogini

Domenica

Colazione e passeggiata mattutina

Workshop Parte 3: alimenti attivanti e rigeneranti e consigli pratici per la vita quotidiana

Ore 13.00 – Piccolo lunch

Fine del workshop e partenza individuale



Incluso

✓ Libro «Wie Lebensmittel wirken»

✓ 3 vasetti di verdure fermentate

La tassa di soggiorno di CHF 4.20 a persona per notte non è inclusa nel prezzo e verrà addebitata separatamente. Il servizio e l'IVA sono inclusi.



WORKSHOP zum Buch

«wie Lebensmittel wirken»

mit Damaris Lienhard

Gemüse fermentieren mit Lydia Hehli

Was wäre, wenn das Frühstück unsere Konzentration fördert und die Stimmung hebt?

Das Mittagessen den Stress reduziert?

Das Abendessen besseren Schlaf ermöglicht?

...wussten Sie, dass Eier ein grosses Kraftpaket sind? Poulet das Wohlbefinden fördert? Kartoffeln die Leber entlastet? Linsen mehr Selbstvertrauen geben...?

In diesem Workshop lernen wir die Kraft der Lebensmittel verstehen und positiv zu nutzen. Dieses im September 2025 erschienene Buch verbindet fundiertes Wissen mit Erfahrungen für unseren Alltag.

Weiter lernen Sie das korrekte Fermentieren von Gemüse in Theorie und Praxis kennen.

20.–22. März 2026

6.–8. November 2026

ab CHF 490 pro Person im Doppelzimmer

ab CHF 570 im Doppelzimmer zur Einzelnutzung

Limitierte Teilnehmerzahl



Freitag

Individuelle Anreise Ascona Lodge

17.00 Uhr – Begrüssung und Willkommens Apéro

Workshop Teil 1

18.30 Uhr – Abendessen in der Osteria Nostrana

Samstag

Frühstück

Workshop Teil 2: Essen
im organischen Tagesrhythmus

13.00 Uhr – kleiner Lunch
(Zubereitung eines Linsengerichts)

14.00–17.00 Uhr

Fermentation von Gemüse in Theorie und Praxis

18.30 Uhr – Abendessen im Restaurant

Grotto Brogini

Sonntag

Frühstück & Morgenspaziergang

Workshop Teil 3: Aktivierende und regenerierende Lebensmittel
sowie praktische Tipps für den Alltag

13.00 Uhr – kleiner Lunch

Ende des Workshops und individuelle Abreise

Inklusive

✓ Buch „Wie Lebensmittel wirken“

✓ 3 Gläser fermentiertes Gemüse

Die Kurtaxe von CHF 4.20 pro Person und Nacht ist nicht im Preis inbegriffen und wird separat verrechnet. Service und MwSt. sind inklusive.

