

# OM MIAM

## Französische Regionen durch Yoga und kulinarische Spezialitäten entdecken!

Eine Reihe von 4 Workshops in Ettlingen auf französisch um Körper und Geist mit angenehmen Bewegungen, leckerem Essen und spannender Kultur zu verwöhnen!



Samstag, den 17.09. 11:00-14:00:

### **Unter der Sonne der Provence**

1 Std Yoga spezial Provence

2 Stunden kulinarischer und kultureller Austausch

Menu : Rohkost mit Tapenade und Aioli

Provenzalischer "Tian" (Gemüse Auflauf)

Quiche mit Kräutern der Provence

Lavendel Kuchen mit Vanille Creme



Samstag, den 29.10. 11:00-14:00:

### **Eine Prise frische bretonische Luft einatmen**

1 Std Yoga spezial Bretagne

2 Stunden kulinarischer und kultureller Austausch

Menu : Traditionelle Buchweizenmehl Crêpes mit

Auswahl an vegetarischen Füllungen

Beilage Salat

"Far Breton" Kuchen





Samstag, den 19.11. 11:00-14:00:

## Erholung im Herzen von Burgund

1 Std Yoga spezial Brugund

2 Std kulinarischer und kultureller Austausch

Menu : "Oeufs en meurette" (pochierte Eier  
in traditioneller Sauce)

Vegetarischer Burgunder Eintopf mit Wein  
Sauce

Flamusse aux pommes (traditioneller  
Apfelkuchen)



Samstag, den 17.12. 11:00-14:00:

## Auf den schneebedeckten Alpen

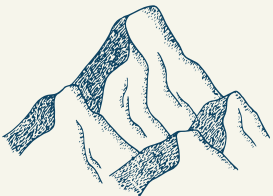
1 Std Yoga spezial Alpen

2 Std kulinarischer und kultureller Austausch

Menu : Tartiflette (Reblochon Käse Auflauf)

Beilage Salat

Blaubeertochte mit Vanille Eis



*Alle Gerichte sind vegetarisch und werden mit einem  
Glaß Wein oder Cidre der Gegend serviert.  
Empfohlenes Französisch Niveau : ab A2*

**Bonjour!** Ich bin Julie aus Frankreich. Ich unterrichte Yoga und französisch in der Stiftung Centre Culturel Franco-Allemand Karlsruhe sowie im KIT und ich habe mehrere Jahre als Köchin gearbeitet. Ich teile sehr gerne meine Leidenschaften und freue mich, Sie mit auf eine Reise durch Frankreich zu nehmen !

### Preise :

1 Workshop 45 € - Pack 4 Workshops 160 €

**Anmeldung** und weitere Infos per email [jlgrimmer@gmail.com](mailto:jlgrimmer@gmail.com)  
oder Tel: 017634678541 mindestens 10 Tage vor dem Workshop



DEUTSCH-  
FRANZÖSISCHER  
BÜRGERFONDS  
FONDS CITOYEN  
FRANCO-ALLEMAND