

Retreat: Genussvolle vegane Küche erleben & vertiefen

Was: Während dieser Tage tauchen die Teilnehmenden gemeinsam mit Pascal Haag - Koch, Autor und langjähriger Wegbereiter der pflanzlichen Küche - in die Welt der genussvollen veganen Küche ein. Im Zentrum steht die Frage, wie sich vegane Küche im Alltag genussvoll, alltagstauglich und mit Leichtigkeit umsetzen lässt.

Wo: Hotel Ucliva, Waltensburg

Wann: Sonntag, 22. – Mittwoch, 25. März 2026

Teilnehmende: Mindestens 7 maximal 10 Personen

Kosten pro Person: ab CHF 1190.-

- Enthalten sind alle praxisnahen Kochsessions (13-16 Stunden), ein ausführliches Rezept-Skript, inspirierende Inputs zur pflanzlichen Küche sowie die persönliche Begleitung durch Pascal Haag (Koch & Autor) während des gesamten Retreats.
- Enthalten sind 3 Übernachtungen im Hotel Ucliva, vegane Vollverpflegung (Frühstück, Mittag- und Abendessen), alle Lebensmittel für die Kochsessions sowie die Nutzung der Küchen- und Gemeinschaftsräume.

Dieses Retreat ist für dich, wenn du...

...gerne kochst und dich tiefer mit der Vielfalt und Kreativität der veganen Küche beschäftigen möchtest; ob du nur wenig Erfahrung mitbringst oder schon geübt bist, spielt keine Rolle

...Ernährung gerne mit Genuss, Achtsamkeit und einer kleinen Pause vom Alltag verbinden möchtest

...Lust auf Austausch, neue Impulse und alltagstaugliche Ideen hast

...dir eine inspirierende Auszeit inmitten der Bündner Natur wünschst

Freu dich auf:

- Zubereitung kreativer veganer Gerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten & Getreide
- Auseinandersetzung mit pflanzlichen Proteinquellen
- Einführung in die Welt der Gewürze
- Praxisnahe Kochsessions (insgesamt 13-16 Stunden) mit Pascal Haag - Koch, Kochbuchautor und langjähriger Wegbereiter der pflanzlichen Küche
- Ausführliches Skript mit allen Rezepten
- Gemeinsame Reflexionen & Gruppengespräche
- Zeit für Natur, Entspannung & Stille
- Leckerer veganes Essen
- 3 Übernachtungen im Hotel Ucliva
- Kleine, persönliche Gruppe mit max. 10 Teilnehmenden



Programm

SONNTAG

- ab 15:00 Uhr: Anreise & Check-in
- 17:00 Uhr: Begrüssungsrunde, Kennenlernen & Einführung
- 18:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen (*von Pascal vorbereitet*)
- 20:00 Uhr: Abendprogramm noch offen (*z.B. Meditationsübungen oder Filmabend*)

MONTAG

- ab 7:30 Uhr: Frühstück
- 9:30–13:00 Uhr: Kochsession 1
 - Warenkunde: Tofu, Tempeh, Seitan, Hülsenfrüchte
 - Zubereitung alltagstauglicher, kreativer Gerichte
- 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen (Tavolata)
- 14:00–16:30 Uhr: Nachmittag zur freien Verfügung (*Spaziergänge, Rückzug, etc.*)
- 16:30–18:30/19:00 Uhr: Kochsession 2
 - 3-Gang-Abendmenü
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 20:00 Uhr: Abendprogramm noch offen (*z.B. Meditationsübungen oder Filmabend*)

DIENSTAG

- ab 7:30 Uhr: Frühstück
- 9:30–13:00 Uhr: Kochsession 3
 - Gewürz-Workshop
 - Kochen von verschiedenen würzigen Gerichten
- 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen (Tavolata)
- 14:00–16:30 Uhr: Nachmittag zur freien Verfügung (*Spaziergänge, Rückzug, etc.*)
- 16:30–18:30/19:00 Uhr: Kochsession 4
 - 3-Gang-Dinner mit Gewürzfokus
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 20:00 Uhr: Abendprogramm noch offen (*z.B. Meditationsübungen oder Filmabend*)

MITTWOCH

- 9:30–11:30 Uhr: Kochsession 5
 - Zubereitung eines kleinen Brunchs
- 12:00–13:00 Uhr: Gemeinsames Brunchen
- 13:00–14:00 Uhr Abschlussrunde und Austausch
- 14:00 Uhr Individuelle Abreise

