

# VALSANA

Hotel & Appartements Arosa

## MEDIENMITTEILUNG

---

### **Erste „Vegan Power Days“ in Arosa mit Food-Aktivistin und Kochbuch-Autorin Lauren Wildbolz**

**Arosa (29.01.2019) – Erstmals bietet Lauren Wildbolz, Kochbuch-Autorin und Vorreiterin für vegane Küche, ein Wochenende zum Thema „Pflanzliche Ernährung“ in Arosa an. Die „Vegan Power Days“ finden vom 7. bis 10. März 2019 in Partnerschaft mit dem Valsana Hotel & Appartements statt.**

Vom 7. bis 10. März 2019 finden im Hotel Valsana in Arosa zum ersten Mal die „Vegan Power Days“ statt. Dabei erklärt die bekannte Schweizer Food-Aktivistin und Köchin Lauren Wildbolz wie der Einstieg in die pflanzliche Ernährung mühelos gelingt. Während drei Tagen bietet sich den Gästen die Gelegenheit, ausschliesslich vegane Kost zu sich zu nehmen und zu spüren, welche Wirkung dies auf das eigene Wohlbefinden hat. Fitnesstrainer Julian Pfeiffer vom R1 Sportsclub ergänzt das Angebot mit einem vielseitigen Yoga- und Sportprogramm.

Bereits beim ersten gemeinsamen Abendessen am Donnerstag im hoteleigenen Restaurant Twist zeigen Lauren Wildbolz und das Valsana-Küchenteam, wie vielfältig und genussreich die vegane Küche sein kann. Nach einer geführten Schneeschuhwanderung geht es am Freitag in einem Workshop um die Zubereitung von leckeren und nährstoffreichen Smoothies. Im Anschluss lädt Wildbolz zu einer kulinarischen Entdeckungsreise und serviert ein kreatives Abendessen mit drei Gängen. Wie ein solches Menü zu Hause gelingt, offenbart die Zürcherin den Gästen tags darauf im Kochkurs. Neben gesundheitlichen Aspekten ist dabei auch der ressourcenschonende Umgang mit den Lebensmitteln ein Thema. „Sowohl der biologische Anbau wie auch der ökologische Transport von Produkten sind mir persönlich ein grosses Anliegen“, so Wildbolz, die selbständig ein veganes Catering-Unternehmen führt.

Am Samstag stehen Yoga, Mobility Training und Wellness zur Auswahl, bevor die Gäste beim abschliessenden Fünf-Gang-Dinner noch einmal spannende vegane Alternativen zu herkömmlichen Gerichten kennen lernen.

*Das Angebot „Vegan Power Days mit Lauren Wildbolz“ ist buchbar ab CHF 995 pro Person im Doppelzimmer und CHF 1280 im Doppelzimmer zur Einzelbelegung. Weitere Informationen und Buchungen unter [valsana.ch](http://valsana.ch).*

# VALSANA

## Hotel & Appartements Arosa

### **Über Lauren Wildbolz**

Lauren Wildbolz ist Aktivistin für Veganismus und Unternehmerin. Als Köchin, Kochbuch-Autorin und Künstlerin thematisiert sie vegane Ernährung. Sie setzt sich überdies mit den politischen und ethischen Aspekten der Lebensmittelindustrie sowie der Verschwendung von Lebensmitteln auseinander. Bei Caterings verwendet sie ausschliesslich Produkte aus biologischem Anbau, die sie mit dem Lastenvelo oder Hybrid-Autos transportiert. Weitere Informationen unter [laurenwildbolz.ch](http://laurenwildbolz.ch)

### **Valsana Hotel & Appartements Arosa – unkomplizierter Luxus**

Luxus, wo er Sinn macht - ansonsten geht es im neuen Valsana Hotel & Appartements eher entspannt zu. Eichenböden und ausgesuchte Möbelstücke sorgen für natürlich rustikale Wärme und ein innovativer Eisspeicher versorgt das Hotel mit CO<sub>2</sub> freier Energie. Herzstück ist das Restaurant Twist – mit einer modernen und unkomplizierten Speisekarte, die jede Menge variationsmöglichkeiten, regionale Lebensmittel und gesunde Alternativen bietet. Ein idealer Rückzugsort mit durchaus überraschendem Anspruch an Kultur, Kulinarik und Wellness – immer mit freiem Blick auf die Arosener Berge.

Weitere Informationen und Buchungen unter [valsana.ch](http://valsana.ch)

### **R1 Sportsclub**

R1 Sportsclub ist Marktführer im Segment Personal Training in Deutschland. Die Vision von R1 bezüglich einem ganzheitlichen Fitness-Training fusst auf 4 Säulen: Move, Eat, Recharge, Reflect.

Weitere Informationen unter [valsana.ch/de/spa/r1-sportsclub](http://valsana.ch/de/spa/r1-sportsclub)

### **Medienkontakt:**

#### **Tschuggen Hotel Group**

Public Relations

Tel: +41 91 785 71 71

[pr@tschuggenhotelgroup.ch](mailto:pr@tschuggenhotelgroup.ch)

[tschuggenhotelgroup.ch](http://tschuggenhotelgroup.ch)