

CULINARY RETREAT EXPERIENCE

---

# HARMONY & FLAVOR

Begib dich auf eine kulinarische Reise der Achtsamkeit und des Geschmacks im Herzen von Apulien, wo sich ruhige Landschaften, pflanzliche Küche und kulturelles Eintauchen zu einem unvergesslichen Retreat-Erlebnis vereinen.

[www.veganwirtin.at/wien](http://www.veganwirtin.at/wien)

harmony & flavor

# Über uns

Willkommen bei Harmony & Flavor,  
Dein Tor zu Ruhe, Entspannung und  
kulinarischer Verwöhnung in der  
bezaubernden Landschaften von  
Apulien.

Unser Wochenend-Retreat bietet einen  
Rückzugsort für diejenigen, die nach  
Balance suchen und beinhaltet  
**pflanzliche Küche**, belebende  
**Yogastunden** und **Kulturerlebnisse**.

Gönne dir Entspannung mit **Pool-  
Lounging**, beruhigenden **Massagen** und  
praktischen **Töpfer-Workshops**.

Verfeinere deine **kulinarischen**  
Fähigkeiten mit einem privaten  
Kochkurs unter der Leitung unserer  
talentierten Küchenchefin Laura. Begieb  
dich auf eine Reise zu innerer Harmonie  
und geschmackvollen Entdeckungen.



## retreat experience

Begleiten Sie uns für drei unvergessliche  
Tage im Oktober, wo warmes Wetter  
und atemberaubende Landschaften  
auf Sie warten und Sie einladen, die  
Schönheit von Apulien zu genießen.

harmony & flavor

# Unsere Vision



Unser Retreat soll allen Gästen ein Zufluchtsort inmitten des alltäglichen Chaos bieten. Wir wollen einen Ort schaffen, an dem man sich mit sich selbst und der Schönheit von Apulien verbinden kann.

Mit Oanas tief verwurzeltem Wissen über Italien und Lauras kulinarischer Expertise laden wir Dich ein, die Gelassenheit des "slow living" zu erkunden.

Einfachheit anzunehmen, zu entspannen, dich kulinarisch verwöhnen zu lassen und die authentischen Aromen einer Region zu genießen. Das ist unsere Vision.



harmony & flavor

# Programm

Datum: **4-7 Oktober 2024**

Ort: **Masseria Pugliese DELUXE, Italy**

Preis: **1.800 Euro / Person (exkl. Reisekosten)**

Der Preis beinhaltet die Unterkunft in einem geteilten Doppelzimmer mit privatem Bad, täglich frisch zubereiteten Speisen und allen Aktivitäten.

Harmony & Flavor wird auch eine Reiseversicherung für die gesamte Dauer des Aufenthalts bereitstellen.

[www.veganwirtin.at/wien](http://www.veganwirtin.at/wien)

## Day 1

- Ankunft am Flughafen: Abholservice durch unser freundliches Team.
- Willkommens-Aperitif: kennenlernen und Retreat Einführung.
- Entspannen bei einer optionalen Massage (**Voranmeldung erforderlich**).
- Genießen eine ruhige Poolsession und erhole dich von deiner Reise.
- Willkommensdinner mit unserem Private Vegan Chef Laura.

## Day 2

- Morgen-Yogastunde
- Frühstück zubereitet von Chef Laura
- Private Tour durch die Umgebung
- Mittagessen zubereitet von Laura
- Töpfer-Session
- Abendliche Meditation & Yoga
- Dinner von Laura
- Entspannung am Pool

## Day 3

- Morgen-Yogastunde & Meditation.
- Frühstück zubereitet von Laura.
- Mittagessen am Meer mit Lunch- Paket zum Mitnehmen.
- Dinner Kochkurs: Lerne die Kunst des Kochens mit Laura.
- Entspannung mit Poolside-Meditation zum Ausklang des Tages.

## Day 4

- Beenden dein Retreat mit einer friedlichen Morgen-Yogastunde und Meditation.
- Gönnen dir ein letztes Frühstück, zubereitet von Laura.
- Check-out und Abreise, nimm die Gelassenheit deines Retreat-Erlebnisses mit nachhause.

harmony & flavor

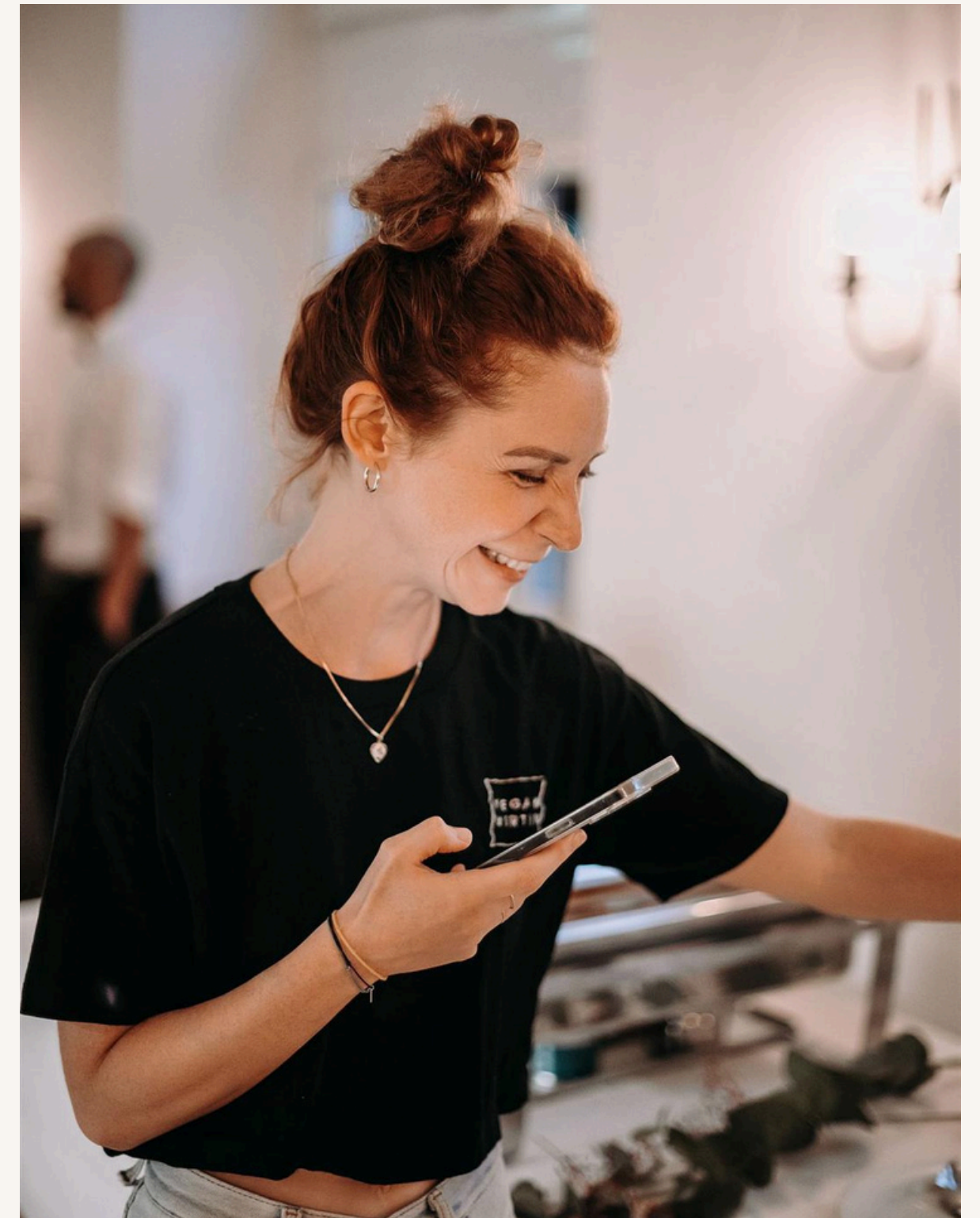
# Unser Team

Laura ist unser kulinarisches Mastermind. Sie bereichert unsere Team mit einer vielfältigen Palette an Erfahrungen. Mit einem Hintergrund in Kunstgeschichte besitzt sie ein tiefes Verständnis für künstlerische Strömungen und kulturelle Kontexte, das die kreative Perspektive unseres Teams bereichert.

Sie ist die Inhaberin von **VEGAN WIRTIN**, einem veganen Catering-Unternehmen mit Sitz in Wien, wo sie eine Vielzahl von veganen Veranstaltungen organisiert, darunter private Abendessen, Brunches und Kochkurse.

Laura hat ihre organisatorischen Fähigkeiten durch ihre Beteiligung an Vernissage- und Finissage-Veranstaltungen unter Beweis gestellt.

Jenseits ihrer beruflichen Bestrebungen führte ihre Leidenschaft für Ernährung und das Kochen sie dazu in die Selbstständigkeit zu gehen.



**Laura**  
vegan chef

harmony & flavor

# Unser Team

Oana bringt eine Fülle von Erfahrungen in der Organisation und Koordination kultureller Veranstaltungen mit, insbesondere im Bereich Filmfestivals. Ihre Rolle hat ihre Fähigkeiten in der Teamarbeit, Kommunikation und logistischer Organisation geschärft.

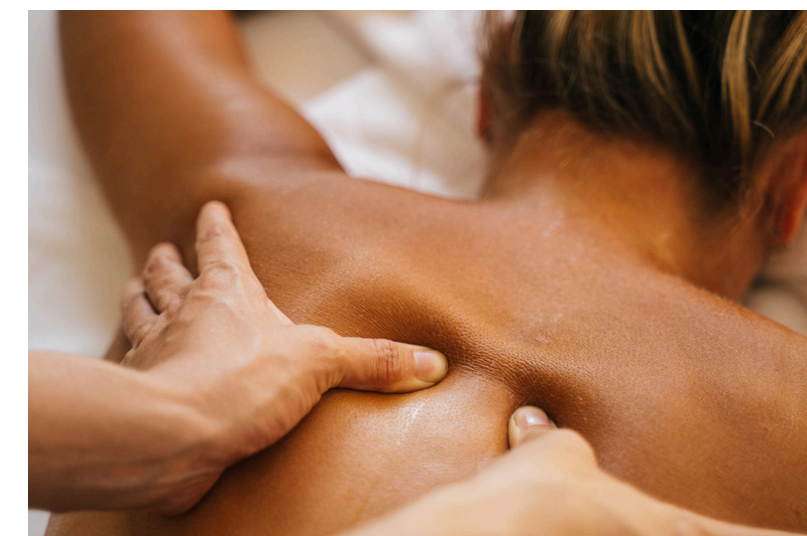
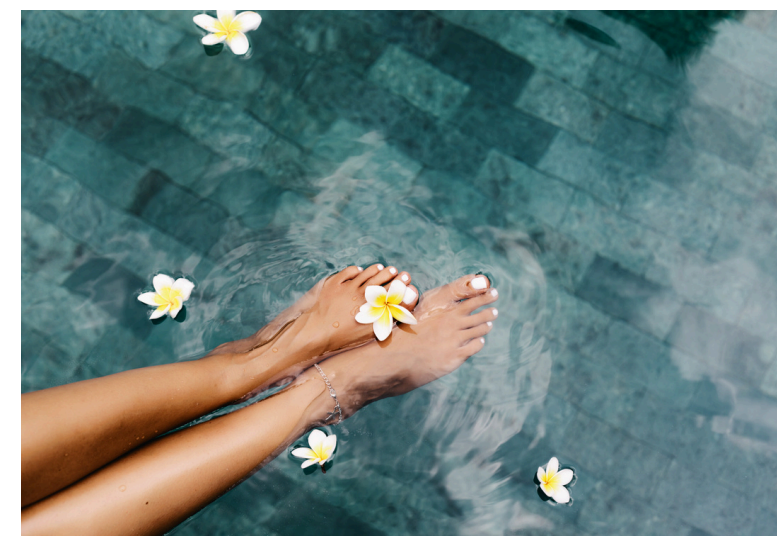
Diese Erfahrungen haben sie mit der Fähigkeit ausgestattet, diverse Herausforderungen erfolgreich zu meistern und die reibungslose Durchführung von Projekten zu gewährleisten. Darüber hinaus stärkt ihre Kompetenz in der Kommunikation, sowohl im B2B-Bereich als auch im Kontakt mit Kunden, die Kapazität unseres Teams, mit Stakeholdern in Kontakt zu treten und bedeutungsvolle Verbindungen zu schaffen.

Darüber hinaus besitzt Oana Fachkenntnisse im Bereich Stationary-Design und kreative Fotografie. Ihre Erfahrungen umfassen die Erstellung von optisch ansprechenden und informativen Speisekarten für kulinarische Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit Vegan Wirtin und Unikat Essen.



**Oana**  
event designer

harmony & flavor



# Aktivitäten

Entdecke die Essenz von Apulien durch unsere eindrucksvollen **Aktivitäten**: von der Zubereitung köstlicher Gerichte bei unserem Kochkurse bis hin zum Entspannen bei luxuriösen **Massagen**. Erlebe Gelassenheit mit **Yoga** und entfessele deine Kreativität bei einem **Töpferkurs**. Dein Retreat erwartet dich und verspricht unvergessliche Momente der **Entspannung** und **Inspiration**.

**harmony & flavor**

# Ciao, Let's get in touch!

**Wir freuen uns Dich kennenzulernen!**



+43 699 103 742 32

+40 331 220 1242

@harmony.and.flavor

wien@veganwirtin.at

[www.veganwirtin.at/wien](http://www.veganwirtin.at/wien)

CULINARY RETREAT EXPERIENCE

