

Lieve deelnemers aan één maand Vegan,

Gisteren hebben we met veel plezier geluisterd naar Arthamitra en Manigarbha: ze hebben ons alvast in de juiste stemming gebracht om ons voornemen van één maand Vegan te onderzoeken en ons voor te bereiden.

We hebben het opgenomen, dus mocht je het (terug) willen luisteren laat het ons dan weten via de mail dan krijg je de link toegestuurd.

Zoals beloofd sturen we je nu de belangrijkste tips en gegevens:

We gebruiken de website **Veganchallenge.nl** voor recepten en tips. Meld je aan op 1 juni (gratis) en dan kun je meedoen. Komende donderdag 4 juni is er een gast van de vereniging voor Veganisme te gast bij onze online sangha avond.

Het boekje Vegan met Metta van Marjan Zevenbergen kun je ophalen in het BCA of je kunt het lezen via deze link: <https://bit.ly/veganmetmetta>

Marjan schrijft ook blogs en deze is wel de moeite waard: Vegan in 5 stappenplan: <https://bit.ly/vegan5stappenplan>

Manigarbha vertelde ook **hoe je je voor kunt bereiden**, waar zou je in praktische zin aan kunnen denken? We hebben een paar vragen die je zouden kunnen helpen:

- Kan ik een maand veganistisch zijn (geloof ik er in dat ik het kan)
- Wil ik een maand veganistisch zijn (motivatie)
- Wat betekent dit voor mijn huisgenoten of voor de sociale contacten in het algemeen
- Wat betekent dit voor mijn koelkast en de levensmiddelen die ik in huis heb? Ofwel wat helpt om het te kunnen doen?

Je kunt meedoen in een **WhatsApp groep** voor de maand juni, als een soort hulplijn of om ideeën uit te wisselen of te delen wat je hebt ontdekt. **Wil je meedoen stuur dan een WhatsAppje naar Manigarbha 06-17006273 en dan voegt ze je toe**

Op de website van Boeddhawierde staan een paar kookfilmpjes die Antonnie en Silavadin hebben gemaakt: <https://boeddhawierde.nl/kookfilmpjes/>

4 juni: een avond met Parina en Brenda van VeganChallenge met een quiz, vraag en antwoord en meditatie

11 juni: een avond met Pauline en Jayavajri over ontbijt, hun motivatie en jouw motivatie

18 juni: een avond met Manigarbha over de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid en praktische maaltijd tips. Samen met Mokshagandhi

25 juni: proeven: vegetarische hapjes in het BCA

30 juni: afsluiting met het team met een online Zoom