



AYURVEDA

Basis-Kochkurs für Einsteiger

Termin: Samstag, 18. Mai 2019, 11-18 Uhr
Preis: 89 Euro incl. Rezeptmappe
1 Glas Ghee, Heft Kräuter im Ayurveda und Essen

Ayurveda heißt übersetzt „das Wissen vom Leben“ und basiert auf einem etwa 4000 Jahre alten Wissen über Medizin und Heilkunst, in dessen Vordergrund der ganze Mensch steht. Die Ernährung im Ayurveda wird auf die unterschiedlichen Bedürfnisse des Menschen, sein Alter und seinen Beruf, sowie seine körperliche und geistige Verfassung angepasst. Gesunde Ernährung ist nach Ayurveda für jeden Menschen etwas Individuelles. Was einer Person zuträglich ist, ist für jemand anderen kontraproduktiv.

In diesem Kurs erfährst du viel über gesunde und wohlschmeckende Ernährung. Du bekommst ein tieferes Verständnis über Dich selbst und Deine Urnatur. Lass Dich einführen in die Kunst, wie man Gewürze mit Ghee und Kräutern einsetzt. Entdecke den Schlüssel zum Geheimnis der verführerischen Düfte indischer Gerichte.

Gemeinsam, mit viel Liebe und Freude zaubern wir ein köstliches ayurvedisches Menü. Komm auf den Geschmack einer bewussten, gesunden und typgerechten Ernährung und lerne die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre in Deinem Leben anzuwenden.

INHALT

- Einführung in die Grundlage der ayurvedischen Ernährungslehre
- Die 5 Elemente, 3 Doshas und 6 Rasas (Geschmacksrichtungen)
- Womit kann ich mein Doshas ausgleichen?
- Die wichtigsten Gewürze der indischen Küche
- Ayurveda im Wandel der Zeit (Tageszeiten, Jahreszeiten, Lebensalter)
- Zubereitung und Genießen eines Ayurveda-Menüs

**Freue Dich auf ein erfrischendes, belebendes Küchenerlebnis,
das du mit allen Sinnen genießen darfst.**



Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.

