

Āyurveda-Kochkurse mit Marion Saleina

Eine gesunde, bewußte und wohlschmeckende Ernährung ist wichtiger Bestandteil des Āyurveda und trägt wesentlich zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit bei. Der āyurvedisch-vegetarische Kochkurs ist eine theoretische und praktische Einführung in die Grundprinzipien der āyurvedischen Küche. Sie lernen typische Gewürze der āyurvedischen Küche, ihre Wirkung und konstitutionsbedingte Verwendung kennen. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie selbst Ghee herstellen können. Zusammen bereiten Sie ein āyurvedisches Menü mit Suppe, Gemüse, Reis, Salat und Dessert zu. Das gemeinsame Essen schließt den vierstündigen Kurs in geselliger Runde ab.

| | | | | |
|-------------------------------|----------|-----------------|-----------------|--|
| Termine im Januar 2011 | Freitag | 07.01.11 | 15.00h – 19.00h | für Fortgeschrittene und gemischt |
| | Samstag | 08.01.11 | 14.00h – 18.00h | |
| | Freitag | 14.01.11 | 15.00h – 19.00h | |
| | Samstag | 15.01.11 | 14.00h – 18.00h | |
| Freitag | 21.01.11 | 15.00h – 19.00h | | |
| Samstag | 22.01.11 | 14.00h – 18.00h | | |
| Freitag | 28.01.11 | 15.00h – 19.00h | | |
| Samstag | 29.01.11 | 14.00h – 18.00h | | |

| | |
|--------------------------|---|
| Veranstaltungsort: | Lehrküche der Habichtswald-Klinik ĀYURVEDA (1. OG, Altbau) |
| Kursgebühr: | 40,00 Euro pro Person, incl. Rezeptmappe mit Ernährungsempfehlungen je Konstitutionstyp und Erläuterungen der Gewürze |
| Anmeldung und Bezahlung: | Āyurveda-Verwaltung in der Habichtswald-Klinik ĀYURVEDA (3.OG) |

Lassen Sie sich individuell beraten und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der āyurvedischen Küche.

Āyurvedische Gewürze können zu jedem Kochkurstermin ab ca. 12.00 Uhr, bei Frau Saleina in der Āyurveda-Lehrküche erworben werden.

Ich melde mich hiermit verbindlich an zum Āyurveda-Kochkurs am: _____

Name, Vorname

Telefon-Nr.

Straße u. Haus-Nr.

PLZ/Ort

Ort, Datum, Unterschrift