

# Habichtswald-Klinik Ayurveda



## Āyurveda-Kochkurse mit Frau 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 November 2017	Freitag	03.11.17	15.00h – 19.00h	
	*Samstag	04.11.17	14.00h – 18.00h	*Fortgeschrittene + gemischt
	Freitag	10.11.17	15.00h – 19.00h	
	Samstag	11.11.17	14.00h – 18.00h	
	Freitag	17.11.17	15.00h – 19.00h	
	Samstag	18.11.17	14.00h – 18.00h	
	Freitag	24.11.17	15.00h – 19.00h	
	*Samstag	25.11.17	14.00h – 18.00h	*Fortgeschrittene + gemischt

Veranstaltungsort: Lehrküche der Habichtswald-Klinik ĀYURVEDA (1. OG, Altbau)

Kursgebühr: 50,00 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