



Ayurveda: Kochen und Ernährung

Aufbaustufe

Beschreibung	Die ayurvedische Ernährungslehre ist ein ganzheitliches Ernährungssystem. Die schmackhaften und bekömmlichen Gerichte werden individuell auf den Stoffwechsel, die Konstitution sowie die äusseren Lebensbedingungen wie Jahreszeiten, Tageszeiten und Lebensphasen abgestimmt. Im Aufbaukurs lernen Sie weitere Aspekte der Zubereitung kennen sowie die Lehre der Konstitution und Typenbestimmung. Erleben Sie mit allen Sinnen die Freude und Entspannung beim Zubereiten der Mahlzeiten, ganz nach dem ayurvedischen Prinzip: Wenn du isst, dann esse!
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Grundprinzipien des Ayurveda• 3-Typenmodell• 6 Geschmacksrichtungen• Einfache Rezepte für den Alltag• gesunde Zwischenmahlzeiten• Freude, Entspannung und Kreativität beim Kochen
Voraussetzung	Ayurveda Kochen und Ernährung Grundstufe oder Grundkenntnisse der ayurvedischen Ernährungslehre vorhanden.
Zielgruppe	Personen, die ihre Essgewohnheiten ändern wollen und neue Inspirationen suchen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie haben Kenntnisse in der individuellen Ernährungslehre des Ayurveda, der Lehre der Konstitution und dem 3-Typenmodell.• Sie können vitalstoffreiche Speisen auswählen und diese korrekt zubereiten.• Sie können energetische Aspekte beim Kochen berücksichtigen.• Sie können die Nahrung auf die persönliche Konstitution, die Jahreszeit und den Tagesrhythmus abstimmen.• Sie kennen Rezepte und Ernährungsempfehlungen für eine ausgeglichene, ausgewogene Ernährung nach der Ernährungslehre des Ayurveda.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fit_und_gesund_kochen• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Bitte teilen Sie uns bei der Kursanmeldung mit, falls Sie <ul style="list-style-type: none">• eine Lebensmittel-Intoleranz haben,• dieses Kursangebot schon einmal besucht haben.

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Ayurveda: Kochen und Ernährung

Aufbaustufe

Datum	auf Anfrage / D_58490
Dauer	Total 6.00 Lektion(en)
Preis	CHF 180.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Bern (in Planung)

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

