



Ayurveda: Kochen für Leib und Seele (Kleingruppe)

Beschreibung	Die ayurvedische Ernährungslehre ist ein ganzheitliches Ernährungssystem. Durch die gesunde, frische und bekömmliche Küche tanken Sie Lebensenergie und steigern Ihr Wohlbefinden. Die schmackhaften und bekömmlichen Gerichte basieren auf der Lehre der Elemente und berücksichtigen die äusseren Lebensbedingungen wie Jahreszeiten, Tageszeiten und Lebensphasen. Durch den Einsatz von Ghee, Gewürzen und Kräutern wird die Verdauung optimiert. Erleben Sie mit allen Sinnen die Freude und Ruhe beim Zubereiten der Mahlzeiten, ganz nach dem ayurvedischen Prinzip der Achtsamkeit.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wissenswertes über Ayurveda• Wichtige Regeln beim Kochen und Essen• Freude und Kreativität beim Kochen erleben• Kochen einer typischen, gesunden Mahlzeit nach Ayurveda• Fokus auf der Ernährung nach Jahreszeiten und nicht nach Doshas
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Personen, die sich gesund ernähren und ihre Verdauung verbessern wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erfahren die Grundlagen und Grundbegriffe der ayurvedischen Ernährungslehre.• Sie kennen Rezepte und Ernährungsempfehlungen für eine ausgewogene Ernährung.• Sie können die Nahrungsmittel auf die Tages- und die Jahreszeit abstimmen.• Sie setzen Gewürze bewusst ein, um die Verdauung zu verbessern.• Sie wählen vitalstoffreiche Speisen aus und bereiten diese korrekt zu.
Zusatzinfo	Bitte informieren Sie uns bei der Kursanmeldung über Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder gemiedene Lebensmittelarten. Ablauf: Sie arbeiten an der Kochstation Ihrer Wahl und kochen in kleinen Gruppen je ein bis zwei Gerichte. Im Anschluss geniessen Sie das komplette Menu und kümmern sich gemeinsam um die Ordnung der Küche.
Datum	auf Anfrage / D_63443
Dauer	Total 4.00 Lektion(en)
Preis	CHF 150.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)

Klubschule Migros Luzern Tel. +41 41 418 66 66
Schweizerhofquai 1 klubschule.luzern@migros-luzern.ch
6004 Luzern klubschule.ch

