

Ayurveda Kochen und Ernährung Grundlagen

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. Sie erlernen die Grundlagen und Grundbegriffe der ayurvedischen Ernährungslehre. Den Prinzipien der ayurvedischen Ernährungslehre entsprechend bereiten Sie die Mahlzeiten liebevoll und mit innerer Bewusstheit zu.						
Inhalt	Grundbegriffe der Ernährungslehre des Ayurveda: <ul style="list-style-type: none">• Ayurvedische Ernährungsregeln• Die 6 Geschmacksrichtungen• Die Zubereitung schmackhafter Gerichte• Arbeitstechniken der ayurvedischen Küche• Funktion und Bedeutung der Gewürze• Herstellung von Ghee und Paneer• Schnelle ayurvedische Küche für Berufstätige						
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.						
Zielgruppe	Personen, die ihre Essgewohnheiten ändern wollen und neue Inspirationen suchen.						
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Grundlagen und Grundbegriffe der ayurvedischen Ernährungslehre.• Sie haben ein Gefühl für die Verwendung von Gewürzen im Ayurveda.• Sie kennen Rezepte für eine ausgeglichene, ausgewogene Ernährung nach der Ernährungslehre des Ayurveda.• Sie haben ein grundlegendes Verständnis der ayurvedischen Prinzipien als Basis für eine Ernährungsumstellung oder Hinterfragung Ihrer Essgewohnheiten.						
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Ayurveda_Aufbaustufe• 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.						
Datum	22.06.2019 / E_1249539						
Zeit	09:00 - 14:20 h						
Wochentage	Sa						
Dauer	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 180.00						
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>22.06.2019</td><td>09:00 - 14:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Sa	22.06.2019	09:00 - 14:20
Tag	Datum	Zeit					
1 Sa	22.06.2019	09:00 - 14:20					

Klubschule Migros Baden Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

