



Ayurveda - Kochen fürs Gleichgewicht



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Die ayurvedische Ernährungslehre ist ein ganzheitliches System. Durch die gesunde, frische und bekömmliche Küche tanken Sie Lebensenergie und steigern Ihr Wohlbefinden. Basierend auf der ayurvedischen Lehre und unter Berücksichtigung der äusseren Lebensbedingungen wie Jahreszeiten, Tageszeiten und Lebensphasen werden schmackhaft und bekömmliche Gerichte zubereitet. Die eingesetzten Gewürze und Kräuter optimieren die Verdauung. Erleben Sie mit allen Sinnen die Freude und Ruhe beim Zubereiten der Mahlzeiten ganz nach dem ayurvedischen Prinzip der Achtsamkeit.

Inhalt

- Kurzeinführung zu Ayurveda
- Wichtiges zu Gewürzen und Kräuter
- Wichtige Grundsätze beim Kochen und Essen
- Kochen einer vegetarischen ayurvedischen Mahlzeit

Voraussetzung

Bitte bringen Sie Vorratsdosen für allfällige Reste und Notizmaterial mit. Für die Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.

Lernziele

- Sie kennen die Grundlagen und Grundbegriffe der ayurvedischen Ernährungslehre.
- Sie können die Nahrungsmittel auf die Tages- und Jahreszeiten abstimmen und haben ein Gefühl für die Verwendung von Gewürzen in Ayurveda.
- Sie wählen vitalstoffreiche Speisen aus unter der Berücksichtigung der ayurvedischen Lehre.

Anschluss- Fortsetzungsangebote

[Kochkurse_aus_nah_und_fern](#)
[Saisonale_Küche](#)
[Kurse_für_Süesses_und_Gebäck](#)
[Getränketermine](#)
[Basis_Kochkurse_von_A-Z](#)
[Gesund_Kochen](#)
[Yoga_Angebote](#)
[Entspannungskurse](#)

Zusatzinfo

Im Kurs werden vegetarische Gerichte zubereitet.
Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.

Datum

27.06.2019 / E_1260522

Zeit

18:00 - 21:50 h

Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
[klubschule.ch](#)





Ayurveda - Kochen fürs Gleichgewicht



Garantierte Durchführung

Wochentage

Do

Dauer

1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 140.00

Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	27.06.2019	18:00 - 21:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

