



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 Lehre der Elemente 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

- Wissenswertes über Ayurveda
- Wichtige Regeln beim Kochen und Essen
- Kochen einer typischen, gesunden ayurvedischen Mahlzeit
- Freude und Kreativität beim Kochen erleben

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 und bereiten diese korrekt zu.

Anschluss-Fortsetzungsangebote

[Kochkurse_aus_nah_und_fern](#)
[Saisonale_Küche](#)
[Kurse_für_Süsses_und_Gebäck](#)
[Getränketermine](#)
[Basis_Kochkurse_von_A-Z](#)
[Gesund_Kochen](#)
[Yoga_Angbote](#)
[Entspannungskurse](#)

Zusatzinfo

Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.

Klubschule Migros
Limmatplatz
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62
kundenservice-center@gmz.migros.ch
[klubschule.ch](#)





Ayurveda - Kochen fürs Gleichgewicht



Garantierte Durchführung

Datum	24.04.2019 / E_1260527		
Zeit	18:00 - 21:50 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 140.00		
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	24.04.2019	18:00 - 21:50