



Ayurveda: Kochen für Leib und Seele

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 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• Kochen einer typischen gesunden Ayurveda Mahlzeit• Freude und Kreativität beim Kochen erleben
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 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.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Weitere Kurse unter Kochen_und_Genuss
Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.
Datum	23.10.2019 / E_1307900
Zeit	18:00 - 21:20 h

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Ayurveda: Kochen für Leib und Seele

Wochentage	Mi						
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 116.00						
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>23.10.2019</td><td>18:00 - 21:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	23.10.2019	18:00 - 21:20
Tag	Datum	Zeit					
1 Mi	23.10.2019	18:00 - 21:20					

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

