



Ayurveda - Kochen fürs Gleichgewicht

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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_Süsses_und_Gebäck Getränketermine Basis_Kochkurse_von_A-Z Gesund_Kochen Yoga_Angbote Entspannungskurse
Zusatzinfo	Im Kurs werden vegetarische Gerichte zubereitet. Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für
Klubschule Migros Limmatplatz Limmatstrasse 152 8005 Zürich	Tel. +41 44 278 62 62 kundenservice-center@gmz.migros.ch klubschule.ch



Ayurveda - Kochen fürs Gleichgewicht

Sie.

Datum	14.05.2019 / E_1316152		
Zeit	18:00 - 21:50 h		
Wochentage	Di		
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 Di	14.05.2019	18:00 - 21:50