



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.



Ayurveda Kochen und Ernährung Grundlagen

Datum	21.11.2019 / E_1338846		
Zeit	16:30 - 21:50 h		
Wochentage	Do		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 180.00		
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	21.11.2019	16:30 - 21:50

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

