



Ayurveda Kochen und Ernährung Grundlagen / Sommerkurs



Garantierte Durchführung

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:

- 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

- 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

- [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

- eine Lebensmittel-Intoleranz haben,
- dieses Kursangebot schon einmal besucht haben.

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Ayurveda Kochen und Ernährung Grundlagen / Sommerkurs



Garantierte Durchführung

| | | | |
|-------------------------|---|--------------|---------------|
| Datum | 31.07.2020 / E_1370927 | | |
| Zeit | 17:00 - 21:30 h | | |
| Wochentage | Fr | | |
| Dauer | 1 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten | | |
| Preis | CHF 150.00 | | |
| Durchführungsort | Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern | | |
| Termine | Tag | Datum | Zeit |
| | 1 Fr | 31.07.2020 | 17:00 - 21:30 |