



# Ayurveda: Kochen für Leib und Seele - Herbst



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Im Herbst entsäuern und Stress abbauen  
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 Ghee, 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

- Wissenswertes über Ayurveda
- Wichtige Regeln beim Kochen und Essen
- Freude und Kreativität beim Kochen erleben
- Kochen einer typischen, gesunden Mahlzeit nach Ayurveda
- Fokus auf der Ernährung nach Jahreszeiten und nicht nach Doshas

### Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### Zielgruppe

Personen, die sich gesund ernähren und ihre Verdauung verbessern wollen.

### Lernziele

- Sie erfahren die Grundlagen und Grundbegriffe der ayurvedischen Ernährungslehre.
- 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.

### Zusatzinfo

Bitte informieren Sie uns bei der Kursanmeldung über Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder gemiedene Lebensmittelarten.  
Ablauf: Sie arbeiten an der Kochstation Ihrer Wahl und kochen in kleinen Gruppen je ein bis zwei Gerichte. Im Anschluss geniessen Sie das komplette Menu und kümmern sich gemeinsam um die Ordnung der Küche.

### Datum

04.02.2022 / E\_1527159

### Zeit

18:00 - 22:00 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Ayurveda: Kochen für Leib und Seele - Herbst



**Garantierte Durchführung**

**Preis** CHF 125.00

**Durchführungsort** Hertensteinstrasse 9 (Migros), 6004 Luzern

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
1 Fr		04.02.2022	18:00 - 22:00

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

