



Ayurveda: Kochen für Leib und Seele



Garantierte Durchführung

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 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
- 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

- 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

08.12.2022 / E_1594110

Zeit

18:00 - 21:20 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 116.00

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Ayurveda: Kochen für Leib und Seele



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Do

08.12.2022

18:00 - 21:20

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

