

Kreativ und genussvoll die europäische Ayurveda Küche kennen lernen



Europäisch-ayurvedisch kochen mit einheimischen, saisonalen Gemüsesorten, Früchten und Kräutern bringt Abwechslung auf unseren Teller und erfreut Bauch und Herz. Trudi Bühler vermittelt die Philosophie für die Wohlfühlküche auf ihre persönliche, praktische und natürliche Art. Gemeinsam kochen wir Basics. Typische Gerichte sind Dal-Linsengericht, Früchte-Chutney, Gemüse-Curry, Fladenbrot mit Dips usw. und ein süsser Abschluss darf auf keinen Fall fehlen.

Inhalt

Kurzes Kennenlernen der wichtigsten Prinzipien der Ayurveda Philosophie. Den Einfluss von Lebensmitteln und deren Eigenschaften auf unser Wohlbefinden verstehen.

Lernziele

Sie kennen die Grundlagen der ganzheitlichen Ayurveda-Ernährungslehre und einfache Rezepte für den Alltag. Sie entwickeln ein Gespür was für Sie zuträglich ist, welcher Stoffwechsel-Typ Sie sind und welche Nahrung Ihnen wohltut. Sie verstehen wie die ganzheitliche und ausgewogene Ernährung Sie auf allen Ebenen nährt.

Leitung	Trudi Bühler , Luzernerstr. 48, 6330 Cham www.ayurveda-erleben.ch
Datum	2 x Montag, 10. und 17. September 2018
Zeit	18.00 - 21.30 Uhr
Ort	Schulküche Zi 130, 1. UG Röhrliberg 2, Cham
Kosten	Mitglied FG CHF 165.00 Nichtmitglied CHF 175.00

Nebst allen Lebensmitteln sind auch sämtliche Rezepte und Info-Blätter inbegriffen. Das Kursgeld wird bar am 1. Abend eingezogen.

Anmeldung	bis Freitag, 31. August 2018
Kontakt	Trudi Bühler, 079 410 23 26 trudibuehler@bluwin.ch



Mitbringen	Mitbringen: Vorratsdosen für allfällige Reste, bei Bedarf Schürze.
-------------------	--