

## Kreativ und genussvoll die europäische Ayurveda Küche kennen lernen

Europäisch-ayurvedisch kochen mit einheimischen, saisonalen Gemüse Früchten und Kräutern bringt Abwechslung auf unsern Teller und erfreut Bauch und Herz. Sie erhalten die Philosophie für die Wohlfühlküche auf eine ganz persönliche, praktische und natürliche Art vermittelt.



### Inhalt

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

### 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](http://www.ayurveda-erleben.ch)

**Datum** 2 Abende, Montag 10. und 17. September 2018

**Zeit** 18.00 - 21.30 Uhr

**Ort** Schulhausküche Cham (genauer Ort wird vor Kursbeginn bekannt gegeben)

**Kosten** Mitglied FG CHF 165.00  
Nichtmitglied CHF 175.00  
Nebst allen Lebensmitteln sind auch sämtliche Rezepte und Info-Blätter hier inbegriffen. Das Kursgeld wird bar am 1. Abend eingezogen.

**Mitbringen** Vorratsdosen für allfällige Reste, bei Bedarf Schürze.

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**