



Für Leib und Seele die wohltuende Ayurveda-Küche näher kennenlernen

Inhalt Die mediterrane ayurvedische Ernährungs-Naturheilkunde ist die Lehre des ganzheitlichen Wissens aufgrund der fünf Elemente. Mit der passenden Ernährung und Lebensweise schaffen wir einen Ausgleich unserer Bioenergien, um (eventuellen saisonalen) Beschwerden/Krankheiten vorzubeugen oder sie zu lindern. Gemeinsam kochen und geniessen wir frisch zubereitete, vollwertig und vorwiegend vegetarische Speisen. Eine Gaumenfreude für Leib und Seele, die den Ansprüchen einer ausgewogenen und wohltuenden Ernährungsweise entspricht. Mögliche Nebenwirkungen sind: mehr Immunität, Wohlbefinden, Lebensenergie und Freude.

Leitung Trudi Bühler, Ayurveda-Köchin,
www.ayurveda-erleben.ch

23 Datum/Zeit Donnerstag, 29.10.20, 18.30 – 21.30 Uhr

«Herbst – fein & bunt aus Ofen & Wok»

24 Datum/Zeit Montag, 23.11.20, 18.30 – 21.30 Uhr

«Winter – was Herz und Bauch wärmt»

25 Datum/Zeit Donnerstag, 18.03.21, 18.30 – 21.30 Uhr

«Frühling – leicht entschlacken»

Ort Schulküche Cham

Teilnehmer 6 – 12

Kosten CHF 50.– pro Kursabend inkl. Rezepte, zusätzlich Mahlzeitengeld pro Kursabend von max. CHF 30.– (direkt im Kurs zu bezahlen).

Anmeldung bis **16.10.20 / 13.11.20 / 05.03.21**
 bei kurse@sundecham.ch