



STOFFWECHSEL-TOOLS für Besseresser

Ayurveda Basis- und Kochkurs sowohl für Einsteiger als auch Erfahrene

Der besondere Kurs – Gesunde Ernährung die verjüngt

Wäre es für Dich nicht toll,

- eine wohlschmeckende Küche zu praktizieren, die auch noch förderlich für Deine Gesundheit ist?
- Rezepte kennenzulernen mit denen Du Dich und auch Deine Familie verwöhnen kannst?
- Eine Ernährungsform zu praktizieren die wohlschmeckend, reich an würzigen Zutaten und auf Lieblingsgerichte umsetzbar ist?
- Die neben den gesundheitsfördernden Aspekten, Dich auch noch jünger aussehen lässt?

Ziel dieses Kurses ist es, dass Du aufgrund **Deiner Konstitution** eine bessere Auswahl an Nahrungsmitteln treffen und diese mit wenig Aufwand und völlig unkompliziert in **Deinem täglichen Leben anwenden kannst.**

Das wirst Du lernen

- ☞ Grundlagen des Ayurveda und die **Fünf-Elemente-Theorie**
- ☞ Bedeutung der **sechs Geschmacksrichtungen**
- ☞ Die **drei Doshas: Vata, Pitta, Kapha**
- ☞ **Was ist Dein Dosha und wie Du damit umgehst?**
- ☞ **Heilkräuter** und **Gewürze** in der Ayurvedaküche
- ☞ **Gezieltes Einsetzen** von Kräutern, Gewürzen und Zutaten entsprechend der Konstitution
- ☞ **Leitfaden** wie Du Ayurveda in **Dein tägliches Leben** und das Deiner **Familie integrieren** kannst

Das erwartet Dich im Praxisteil

- ☞ **Zubereitungs-Tools** für Deinen Alltag
- ☞ Zubereitung von Ghee und Paneer
- ☞ **Süße und pikante ayurvedische Frühstücksvariationen**
- ☞ Zubereitung **alltagstauglicher, schneller** und **köstlicher** Mittag- und Abendessen
- ☞ Die **Umsetzung** von Ayurveda-Gewürzen auf **Lieblingsgerichte**
- ☞ Herstellen von Energiekugeln und eines ayurvedischen Kuchens
- ☞ Und viele **praktische Küchen-Geheimnisse** mehr...

Workshop-Preis pro Person: 169,00 € inkl. 19 % MwSt.

Beginn: 09:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Gruppen: 6 – 12 Personen (auch Kleingruppen möglich)

Anmeldung unter 0176 96490807

E-Mail: rosa-maria.walz@gmx.de oder info@gesundgekocht.de



STOFFWECHSEL-TOOLS für Besseresser

Ayurvedische Ernährungsweise – erkenne was Dir gut tut

Durch die sorgfältige Auswahl unserer täglichen Nahrungsmittel können wir unsere Lebenskraft (**Pra-na**) und Gesundheit steigern, statt sie zu schwächen. Es werden sechs Geschmacksrichtungen (**Gunas**) unterschieden wie süß, sauer, salzig, bitter, scharf und herb, die in jeder Mahlzeit enthalten sein sollten. Durch die Auswahl der Geschmacksrichtungen erhöhen oder verringern wir die Konstitutionen (**Doshas**). Denn durch die Wahl der falschen Nahrungsmittel bzw. Geschmacksrichtungen kann es zu einem Ungleichgewicht, d. h. rascher Gewichtszunahme, Unbeweglichkeit und Trägheit, kommen.

Wie soll die ayurvedische Ernährung sein?

Ernährung und die Zubereitung von Nahrung soll in erster Linie Spaß machen, frei von Dogmen und Verboten sein, sie soll mit ihren Farben und Aromen die Sinne erfreuen, uns optimal mit Vitalstoffen versorgen, gut schmecken und uns mit ihren heilenden Kräften stärken und gesund erhalten.

Vielen erscheint das kompliziert und schwer umsetzbar. Weit gefehlt nur mit kleinen Änderungen in Ihrer Tagesroutine könnt Ihr schon große Erfolge erzielen.

Dozentenprofil:

Rosa-Maria Walz

Ayurveda-Köchin und Ernährungscoach

Ernährungsberatungen | Konstitutionsbestimmung | Stoffwechselcoaching | Gewürzkunde | Ayurveda-Heilküche | Ayurvedische Lebensberatung | Gesundheits-Seminare | Ernährungspläne | Vorträge

Außerdem:

Köchin, Hotel-Betriebswirtin, Ausbilderin (IHK)
Kochschule | Ayurveda | Catering

www.rosikocht.de | Blog: gesundgekocht.de

Mail: info@gesundgekocht.de

rosa-maria.walz@gmx.de

