

# Ayurvedaküche im Winter



Einfach sein.

*Ohne die richtige Ernährung ist die Medizin wirkungslos und mit der richtigen Ernährung ist die Medizin nicht nötig.*

*Caraka Samhita*

Der Winter steht für innere Einkehr, zur Ruhe zu kommen und sich zurück zu ziehen. Diese Jahreszeit ist geprägt von wenig Licht, kühlen bis kalten Temperaturen und Feuchtigkeit. Die äußeren Faktoren bedingen, dass wir uns gern in unser warmes Nest zurückziehen und es uns gemütlich machen wollen. Auch in unseren Mahlzeiten suchen wir diese Wärme, um durch die Nahrung Geborgenheit, Vertrauen und ein wohliges Gefühl zu finden. Die Winterzeit ist geprägt von einem erhöhten Vata und steigendem Kapha. Um Vata zu besänftigen, benötigen wir wärmende Speisen und Gewürze und gute Fette und Öle, die uns nähren und Kraft geben. Durch den Einfluss von Vata wird unser Verdauungsfeuer stärker entfacht, so dass wir gerade in der kalten Jahreszeit mehr Appetit und Hunger verspüren und auch schwerere und sättigende Nahrungsmittel gut verdauen können.

**Termin:** **Freitag, 08.11.2019 von 17 – 20 Uhr**  
Dauer: ca. 3 Std. (Danach lassen wir den Kochabend gemütlich ausklingen.)

**Kosten:** **48 €, incl. Essen und Getränke**  
(10% Rabatt für Jahreskarteninhaber, Platz wird reserviert nach Zahlungseingang)

**Bankverbindung:** A. Löser, Merkur Bank, BIC GENODEF 1M06,  
IBAN DE30 7013 0800 0003 3260 47

**Kursleiter:** **Sandy Hieke**

## Ansprechpartner

Anke Löser

Mobil 0176 23617119

Beatrice Szymanek

Mobil 0162 . 3307142

Eisenbahnstraße 22 . 08209 Auerbach / Vogtland

[yoga-kurs.com](http://yoga-kurs.com)



Oder besuche uns auf  
[facebook.com/yogaraumvogtland](https://facebook.com/yogaraumvogtland)