

Ayurvedischer Kochabend



Einfach sein.

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

Caraka Samhita

Ayurveda betont die Bedeutung um das richtige Wissen von angemessener Nahrung, den Geschmacksqualitäten und Eigenschaften der Lebensmittel, deren geeignete Zubereitungsart sowie der richtigen Zeit und Umstände der Nahrungsaufnahme.

Wir bereiten gemeinsam ayurvedischen Chai, selbstgemachtes Ghee, Dal, Chutney, Curry und viele weitere wohltuende Ayurveda-Speisen zu, die dir ein besonderes Geschmackserlebnis bieten. Außerdem erfährst du Wissenswertes über Philosophie, Grundprinzipien, Gewürze, Zusammensetzung und Wirkung ayurvedischer Speisen.

Nächste Termine:

Freitag, 12.04.2019, 17 Uhr

Freitag, 17.05.2019, 17 Uhr

Freitag, 28.06.2019, 17 Uhr

Dauer: ca. 3 Std.

(Danach lassen wir den Kochabend gemütlich ausklingen.)



Kosten: 48 €, incl. Essen, Chai und Wasser
(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 · Beatrice Szymanek

Eisenbahnstraße 22 · 08209 Auerbach / Vogtland
Telefon 03744 . 211683

yoga-kurs.com

 Oder besuche uns auf
facebook.com/yogaraumvogtland