



AYURVEDA

Ayurveda-Kochkurs

"Wir sind was wir essen, wie wir leben, verdauen und denken" sagt die ganzheitliche, individuelle Ernährung und Lebensweise des Ayurveda und kennt zahlreiche Empfehlungen zu Tagesroutine, Körperpflege, kochen und Ernährung.

Die Gesundheitslehre des Indiens Subkontinents basiert auf dem Kennen und Verständnis der fünf Elemente und der sechs Geschmacksrichtungen.

Nach dem Ayurveda hat jedes Element und jede Geschmacksrichtung spezifische Eigenschaften und damit Wirkungen auf den Körper, die wir nutzen können um ihn im Gleichgewicht zu halten.

Wir kochen zusammen einfache ayurvedische Menüs und z.B. ayurvedischen Käse, Naan, Lassi, Ghee, Chapati, Curry u.v.m.

Veranstaltungsort: Starnberg
Gebühren und Termine: auf Anfrage

Ayurveda Naturheilpraxis
Christine Schuster
Moosbichlstr. 20
82319 Starnberg

Tel: 08151.277536
Fax: 08151.277535

naturheilpraxis@christine-schuster.de
www.christine-schuster.de