

AYURVEDA

EINFÜHRUNG IN DIE AYURVEDISCHE KOCHKUNST

TAGES – SEMINAR

Thema: „Mediterrane ayurvedische Ernährung“

Datum: Samstag, 16. April 2011

Zeit: 09.00 – 17.00 Uhr

Ort: Ort der Gesundheitsförderung, Sternenstr. 26,
8164 Bachs, 1. Stock rechts

Kosten: Fr. 160.— (Barzahlung) inkl. ayurvedisches
Mittagessen, Getränke und Kursunterlagen

Anmeldeschluss: 25. März 2011

Programm: **Theorie:**
Elementenlehre / Tägliche Lebensführung
Was beeinflusst die Ernährung
Empfehlungen und Grundregeln zur Ernährung
Gesunder Darm / Entschlackungstag
Die Elemente im Tages-, Jahres- und Lebensrhythmus
Kleine Konstitutionsbestimmung / Konstitutions-
gerechte Kochtips / Rezepte / Gewürzapotheke
Ernährungstabelle nach den 6 Geschmacksrichtungen
Praxis:
Kochen des Mittagessens / Getränke / Gheekochen

Mitbringen: Sitzkissen, Schreibzeug, Marker (blau,rot,grün)
1 Yoghurtglas

Anmeldung: (schriftlich mit diesem Abschnitt oder per e-mail)

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Seminar „Einführung in die ayurvedische Kochkunst“.
Bei Verhinderung habe ich für einen Ersatzteilnehmer zu sorgen oder die Hälfte der Kurskosten zu
bezahlen.

Name/Adresse/Telefon:
.....**Unterschrift:**