

Tages-Kochkurse 2019

Gesund Kochen nach Ayurveda



Dieser praxisorientierte Kochkurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in die heilsame Kochkunst des Ayurveda basierend auf unseren heimischen Nahrungsmitteln.

Wir beginnen mit einem Theorieteil (ca. 90 Minuten), anschließend bereiten wir leicht zu kochende, bekömmliche Gerichte zu, gemäß der aktuellen Jahreszeit. Parallel dazu erhalten Sie viele hilfreiche Tipps fürs Kochen und den Alltag.

SEMINARINHALTE

- ☺ Die zentrale Bedeutung des Verdauungsfeuers und Tipps zur Stärkung dieser Kraft
- ☺ 7 Faktoren für eine gesunde Ernährung
- ☺ Eigenschaften und Wirkung der aktuellen Jahreszeit
- ☺ Wirkungen und Konsequenzen unserer Ernährung als Ursachen für Verdauungsprobleme und Allergien
- ☺ Hinweise zu unverträglichen Nahrungsmittelkombinationen
- ☺ Hauptzubereitungsarten im Ayurveda
- ☺ Leichte und gleichzeitig nahrhafte Menükombinationen zur ganzheitlichen Deckung des Energiebedarfes
- ☺ Basisgewürze: förderliche und heilsame Wirkungsweisen und Anwendungen
- ☺ Gemeinsames Kochen mit Rezepten für Gemüse, Reis, Linsen, Chutneys, Chai und mehr

Seminarort

BIOCAFÉ LUNA

Hauptstraße 19a
82319 Starnberg

www.biocafe-luna.de

Themen und Datum

SONNTAG, 24. FEBRUAR 2019
Leichte Frühlingküche

SONNTAG, 2. JUNI 2019
Kühlende Sommergerichte

SONNTAG, 22. SEPTEMBER 2019
Stärkendes Herbstessen



Informationen

ZEIT

10 - 16 Uhr

KOSTEN

108 Euro inkl. Skript, Rezepte, Bio Nahrungsmittel.

Bitte begleichen Sie den Betrag bis spätestens zwei Wochen vor dem Seminar.

ANMELDUNG (nur schriftlich)

Praxis Gabriele Karpf
Goethestr. 66
80336 München
Tel 089. 43 59 75 60
Mobil 0151. 22 73 33 21
info@gabrielekarpf.de
www.gabrielekarpf.de

Bankverbindung:

Gabriele Karpf, Postbank München
DE 34 7001 0080 0105 1468 04
Verwendung: Kochseminar



GABRIELE KARPF

ist Heilpraktikerin und praktiziert in eigener Praxis Ayurvedische Medizin und Psychotherapie in München und Beuerberg (südl. Wolfratshausen).

Von Juli 2007 bis Februar 2009 lebte, studierte und praktizierte sie in der Sreekrishna Ayurvedaklinik von Dr. Vijith Sasidhar in Kerala.