

Tages-Kochkurse 2019/20

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

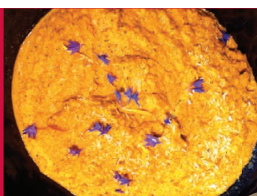
Themen und Datum

SONNTAG, 01. DEZEMBER 2019
Wärmendes Winteressen

SONNTAG, 29. MÄRZ 2020
Leichte Frühlingküche

SONNTAG, 12. JULI 2020
Kühlende Sommergerichte

SONNTAG, 08. NOVEMBER 2020
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.

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