

Ayurveda-Ernährung - Ayurvedakochkurs - Ayurvedarezepte

Die Ayurveda-Medizin sieht in der "Ernährung des Menschen" und in der konstitutions-bezogenen Lebensweise wesentliche Grundlagen für Gesundheit.



Die meisten Menschen werden bei der Frage: "Möchtest Du gesund sein?" mit ja antworten. Wer würde schon mit Freude ausdrücken, dass er gerne krank sei?

Doch die Praxis sieht oft anders aus - Essen nimmt oft eine nebensächliche Rolle ein, dass zeigen die vielen Fastfood-Ketten und das "Essen von der Hand" was man allerorten sehen kann. Der drastische Anstieg der ernährungsbedingten Stoffwechselstörungen im Westen zeigt, dass viele Menschen die Verantwortung für die eigene Gesundheit nicht oder nur teilweise übernehmen.

Die Ayurveda-Schule im Rosenschloss führt regelmäßig Ayurveda-Kochkurse durch, in denen man aktiv mit kochen kann.

Das Besondere, so drücken viele Ayurveda-Kochkurs-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer immer wieder erstaunt aus: Ayurveda-Kochen geht schnell - ist leicht zu lernen und es schmeckt auch sehr gut. In unserer schnelllebigen Welt sind das auch Prämissen, die wichtig sind, damit eine gesunde Ernährungsform auch in den Alltag integrierbar ist.

Der überwiegende Teil der vorgestellten Rezepte sind in "20-30 Minuten" servierbereit. ...und so lange braucht man auch für die Herstellung eines "herkömmlichen" Essens.

Wenn mit ca. dem 40. Lebensjahr die Symptome und Krankheitsbilder schon deutlich zunehmen, und wenn zu diesem Zeitpunkt das Gewicht schleichend kontinuierlich nach oben geht, dann zeigt das, der Körper verschlackt immer mehr. Das schränkt auch drastisch die Gesundheit ein.

Ayurveda - die Lehre von einem gesunden, glücklichen und langem Leben

Ayurveda will den Menschen den Genuss nicht wegnehmen - Ziel unserer Arbeit ist es, den Menschen mit den Ayurveda-Behandlungen wie mit der Ayurveda-Ernährung zu zeigen, dass der Genuss mit Ayurveda noch schöner sein kann.

Ein wichtiger Schlüssel der Ayurveda-Ernährung ist der Einsatz der Geschmacksrichtungen um Vata, Pitta und Kapha auszugleichen

Jedes Dosha kann durch 3 Geschmacksrichtungen ausgeglichen werden. Demzufolge erhöhen die anderen 3 Geschmacksrichtungen das Dosha und bringen, wenn diese in größeren Mengen genutzt werden, das entsprechende Dosha ins Ungleichgewicht.

Vata wird ausgeglichen durch süß, sauer und salzig.

Demzufolge sollte mit den Geschmacksrichtungen scharf, bitter, herb achtsam umgegangen werden.

Pitta wird ausgeglichen durch süß, bitter, herb.

Achtsamkeit ist hier geboten bei den Geschmacksrichtungen sauer, salzig, scharf.

Kapha wird ausgeglichen durch scharf, bitter, herb.

Vorsichtig sollten hier die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig eingesetzt werden.

Zuordnung der Geschmacksrichtungen zu Nahrungsmitteln, bzw. Nahrungsmittel-Gruppen:

Süß (madhura): Kohlehydrate, alle Fette, Nüsse, Fleisch, Milch, Milchprodukte

Sauer (amla): Zitrusfrüchte, Essig, Tamarindenpaste

Salzig (lavana): Steinsalz, Himalaya-Salz, Meersalz, Algen

Scharf (katu): Chili, Ingwer, Senfsamen, Asa-foetida

Bitter (tikta): alles (grüne" Gemüse, insbesondere Blattgemüse, Chicoree, Rucola, Löwenzahn, Mariendistel, Bockshornklee

Herb (kasaya): alles "pelzige"; unreife Kaki, Buchweizen, Maismehl, Amaranth, Brennnessel, Johanniskraut, Quitte,

Es lohnt sich, sich mit diesem Ernährungs-Schlüssel für die eigene Gesundheit zu beschäftigen. Mehr Fitness und Lebensfreude werden die Geschenke sein, welche man erhält.

Weitere Informationen zu dem Kochkurs: Kochkurs Ayurveda - Tages-Workshop...

(<http://www.schule-fuer-ayurveda.de/ayurveda-kochkurs.html>)

Die Ayurvedaschule im Rosenschloss ist eine unabhängige Privatschule. Der Schulleiter der Schule für Ayurveda Wolfgang Neutzler praktiziert seit 1985 als Heilpraktiker mit Schwerpunkt Ayurveda. Als Coach betreut er Menschen in Krisen-Situation und berät Paare und Familien, die anstehende Probleme lösungs-orientiert angehen wollen.

Weitere Schwerpunkte seiner sind Ernährungsberatung und das Entwickeln von Gesundheits-Seminaren, wie Kochkurse, Abnehmkurse, Fastenwochen, Stressbewältigungs-Strategien - Live-Veranstaltungen und digitale Produkte.

Er ist als Autor, Co-Autor, Schulungsleiter sowie Privatdozent für Ayurveda tätig und führt Ayurveda-Inhouse-Schulungen in Hotels, Beautyfarmen und Gesundheits-Zentren durch.

Seit 2013 betreut er den Ayurveda-Lifestyle-Verlag.

Das Ziel ist es, noch vielen Schülerinnen und Schülern sowie Interessierten das ganzheitliche Konzept der indischen Lehre Ayurveda näher zu bringen.

Ayurveda - das Wissen von einem gesunden, langen und glücklichen Leben

Firmenkontakt

Ayurvedaschule im Rosenschloss

Wolfgang Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.:0157 51271025

E-Mail:info@schule-fuer-ayurveda.de

Web:<http://www.schule-fuer-ayurveda.de>

Pressekontakt

Ayurveda-Press-Agentur im Rosenschloss

Norbert Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.:09073 44 80 761

E-Mail:info@schule-fuer-ayurveda.de

Web:<http://www.ayurveda-rosenschloss.de/>

Verbreitet durch [PR-Gateway](#)