



Ayurveda-Schule im Rosenschloss
Wolfgang Neutzler, Heilpraktiker
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen an der Donau
info@schule-fuer-ayurveda.de
http://www.schule-fuer-ayurveda.de
Mobil: 0157 - 51 27 10 25
Telefon: 09073 - 44 80 761

Ayurveda-Kochkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der besondere Kochkurs – alltagstauglich und unkompliziert

Wäre es für Sie reizvoll,

- eine wohlschmeckende und gesunde Ernährung zu praktizieren – um Ihre Gesundheit wieder herzustellen oder - was noch besser wäre - um diese zu erhalten?
- Eine Ernährungsform kennen zu lernen oder zu vertiefen, die schnell geht und mit Leichtigkeit im eigenen Leben umsetzbar ist?
- Kochrezepte zu erfahren, mit denen Sie auch bei Freunden „Punkten können“, weil sich diese von den leckeren Gerichten gerne verführen lassen?

Ayurveda-Kochkurs mit dem Ayurveda-Koch Wolfgang Neutzler

Thema:

Einfache, schnelle ayurvedische Gerichte für den Alltag.

Weiter erhalten Sie an diesem Ayurveda-Koch-Event einen roten Faden, wie Sie die Ayurveda-Küche leicht in Ihr Leben integrieren können

Ayurveda fördert die Gesundheit

Wir möchten mit diesem Kochkurs Menschen ansprechen,

- die Interesse am Ayurveda und an einer gesunden Lebensführung haben,
- die aber auch Freude am Leben und am Genießen haben.

Ausgewogen und angepasst

Nahrung ist „Prana“ – Lebensenergie! Unser Essen hat einen unmittelbaren Einfluss auf unseren körperlichen, geistigen und seelischen Zustand.

Die besondere Kunst liegt darin, Speisen so zu kombinieren, dass diese verträglich sind und die eigene Lebensenergie fördern. Jedes Nahrungsmittel besitzt seinen persönlichen Charakter. Ein weiser Koch versteht die verschiedenen Kombinationsarten, um das

Gleichgewicht zwischen den drei Doshas erhalten zu können – und das ohne viel Aufwand für Alle in der Familie.

In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Einblick in diese Kunst – und Sie können es vor Ort gleich selbst ausprobieren.

Kein Verzicht auf traditionelle Gerichte

Wir kochen mit den Gewürzmischungen der Ayurveda-Schule im Rosenschloss. Diese 15 Gewürzmischungen wurden so zusammengestellt, dass Gerichte aus aller Welt gekocht werden können – z.B. Chinesisch, Italienisch, Mexikanisch, Indisch.

Gleichzeitig gibt es auch Gewürzmischungen, mit denen die Doshas Vata, Pitta und Kapha ausgeglichen harmonisiert werden.

Beim Essen zählt die Lust

Essen soll Freude machen und schmackhaft sein – Wir kochen gemeinsam solche Gerichte – und werden diese auch gemeinsam verkosten.

Alles andere als eine Diät

Ayurvedisch Kochen ist ein Genuss – wenn man den Begriff „Diät“ verwenden würde, dann in dem ursprünglichen Sinn: bewusste Lebensführung – oder Lebensweise. Diese Bedeutung hat das Wort auch heute noch im wissenschaftlichen Sinne.

Schnell und lecker

Oft werden in der Ayurvedaschule und im Ayurvedahotelchen Bedenken geäußert, dass ayurvedisch Kochen zeitaufwendig und kompliziert sein.

Bei diesem Kochkurs „**Ayurvedisch Kochen**“ zeigen wir Ihnen das „Zeitsparende Kochen – die 25 Minuten Ayurvedaküche“ sowie Tricks wie sie kreativ Ihre Variationsfreude steigern können.

Was können Sie erwarten von diesem Kochkurs Ayurveda

Im Mittelpunkt steht das praktische Kochen mit dem Ayurveda-Lehrer und Koch Wolfgang Neutzler, Leiter der Ayurvedaschule Nierstein – also mit einem Profi vom Fach, der es versteht, das Wissen um Ayurveda in einer leichten und verständlichen Art zu vermitteln.

- Sie können nach dem Kochkurs leicht mit der Ayurveda-Küche umgehen.
- Sie erhalten einen roten Faden, was Ayurveda Ihnen Wertvolles für Ihre Gesundheit und für Ihr Leben schenken möchte
- Sie werden auf unkomplizierte Art auch Ihre Gäste mit leckeren ayurvedischen Gerichten begeistern können
- Weiter erhalten Sie einen Einblick in die genussvolle Ayurveda-Küche, die auch Medizin sein kann – Sie können somit schmackhaften Gerichten Ungleichgewichte im Körper ausgleichen.

Was ist Ihr Beitrag?

- Mitkochen
- Offen sein für eine interessante und kreative Sicht des Kochens
- Freude am Neuen
- € 120 als Kursgebühr für einen Teilnehmer, zu zweit € 200, zu dritt € 240
- **Aktueller Termin im Rosenschloss: siehe Termin-Kalender <http://www.schule-fuer-ayurveda.de>**