

AYURVEDISCHER KOCHKURS

MIT AGATHA HEIM

19. & 20. Oktober 2019

Lebensmittel und Gewürze sind im Ayurveda etwas Magisches. Richtig zubereitet verführen sie unsere Sinne und verbinden Körper, Geist und Seele.

Doch ayurvedisch kochen will gelernt sein. Erlernen Sie die Kunst des ayurvedischen Kochens in einem kompakten Kochkurs an einem Wochenende bei uns in Bad Bocklet! Am 19. und 20. Oktober führt Sie Ayurveda-Ernährungs-Expertin Agatha Heim in die ayurvedische Kunst des Kochens und Würzens ein. Tauchen Sie mit ihr ein in das Reich der Sinne und des guten Geschmacks und lernen Sie praxisnah den Umgang mit verschiedenen Gewürzen. Nebenbei erhalten Sie zahlreiche Tipps, wie Sie den Ayurveda leicht in Ihren Ess-Alltag integrieren können.

Nach einem Einblick in die ayurvedische Ernährungslehre sind Sie eingeladen, ein genussvolles, vegetarisches Menü zu zaubern. Sie kochen mit Lebensmitteln und Gewürzen aus überwiegend ökologischem und regionalem Anbau. Anschließend erfreuen Sie sich an den schön angerichteten Speisen und dürfen einfach nur genießen!

Das Kochseminar kann komplett als Zwei-Tageskurs gebucht werden oder einzeln als Tageskurs. Am Samstag kochen Sie Abendessen-Variationen, am Sonntag ein komplettes ayurvedisches Menü. Nach jedem Kurstag erhalten Sie die Rezepte zu allen zubereiteten Gerichten samt einer Kostprobe für Zuhause. Außerdem stellt Agatha Heim ihr Ayurveda-Kochbuch während des zweitägigen Kochkurses vor.



Die Ernährung als wichtige Säule in der ayurvedischen Medizin ist individuell

Deshalb unsere Empfehlung: Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie im Rahmen des Kochkurses gleich Ihren Dosha-Typ bestimmen. So profitieren Sie doppelt und können das im Kochkurs Gelernte unmittelbar auf Ihren Typ anwenden. Buchen Sie gleich mit Ihrer Anmeldung eine Arztkonsultation. Gerne verwöhnen wir Sie vor oder

nach dem Kochkurs mit einer Ayurveda-Behandlung. Hier empfehlen wir Ihnen eine rechtzeitige Buchung, da begehrte Wunschtermine schnell vergeben sind.

Weitere Infos zu Agatha Heims Ayurveda-Kochbuch finden Sie hier:

<http://www.ayurveda-deutschland.org/ernahrung-im-ayurveda/> und
<https://ayur-verlag.de/bereits-erschienen/>

Termine für die Kochkurse

Samstag, 19. Oktober, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Sonntag, 20. Oktober, 09.00 Uhr – 13.00 Uhr

Kursort: Lehrküche der Volksschule Bad Bocklet, Schulstraße 11, 97708 Bad Bocklet.

Preis: Der gesamte Kochkurs kostet **€ 160,-** Im Preis inbegriffen sind die Kursunterlagen, Lebensmittel, Gewürze und Getränke (Tee, Wasser). Ein einzelner Tag kostet dann **€ 85,-**.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens 10. Oktober 2019 [per mail](#) oder telefonisch unter Angabe des Termins an. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Ihre Anmeldung ist erst dann gültig, wenn auch Ihre Teilnahmegebühr eingegangen ist.

Reservierung: AssGF@ayurveda4u.de oder Tel.: 09708/78-832

Zahlungsbedingungen

Die Teilnahmegebühr ist bis spätestens fünf Tage vor dem Kursbeginn an die Veranstalterin zu überweisen:

Agatha Heim

IBAN: DE95 6405 0000 0100 0721 27

KSK Reutlingen

Absagen und Rückerstattung der Teilnahmegebühr

Die Anmeldung zum Kochkurs verursacht Materialkosten in Form von Unterlagen und Lebensmitteln. Bei Abmeldungen ab zwei Tagen vor Beginn des Kurses und bei Nichterscheinen wird die Teilnahmegebühr nicht erstattet. Falls Sie sich nach dem Anmeldeschluss bis zum dritten Tag vor Beginn eines Kurses abmelden, wird eine Bearbeitungs- und Stornogebühr in Höhe von 25 Prozent der Teilnahmegebühr berechnet. Ein Tausch zu einem anderen Termin ist bis zum dritten Tag vor Beginn eines Kurses und nach Absprache möglich. Keine Gebühr wird erhoben, wenn ein von Ihnen benannter Ersatzteilnehmer am Kurs teilnimmt.