

Ayurvedischer Koch- und Ernährungskurs

Entdecke die Vielfalt der ayurvedischen Küche.

28.11. - 05.12.21



Ernährung aus der Sicht von Ayurveda

Die richtige Ernährung ist aus der Sicht von Ayurveda der Schlüssel zu unserem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden. Mit unserer Nahrung nehmen wir direkten Einfluss auf die körperliche Gesundheit und das emotionale Gleichgewicht. Bei der ayurvedischen Ernährung handelt es sich um ein ganzheitliches Ernährungssystem, das differenziert auf die unterschiedlichen Bedürfnisse des Menschen eingeht. Der Stoffwechsel wird typgerecht in seinem Verdauungs- und Erneuerungsvorgängen unterstützt.

Was ist Ayurveda?

Ayurveda betrachtet den Menschen ganzheitlich. Grundlage der ayurvedischen Lehre ist die Anschauung von fünf Elementen - Wasser, Feuer, Erde, Luft und Wind. Diese 5 Elemente werden den 3 Doshas - Pitta, Vata und Kapha zugeteilt. Krankheit bedeutet, dass diese 5 Elemente aus dem Gleichgewicht geraten sind. Spezielle Nahrungsmittel und Gewürze werden so eingesetzt, dass sie Krankheiten präventiv vorbeugen und diätetisch behandeln. Dadurch werden aus dem Gleichgewicht geratene Elementen und Doshas wieder ausgeglichen.

THE FIVE ELEMENTS OF AYURVEDA



ETHER



WATER



WIND



FIRE



EARTH

Den Körper und die Seele nähren

Durch dieses Ayurveda-Wissen werden Menü- und Speisepläne zusammengestellt, welche den Körper optimal steuern, die Sinne befriedigen und die Psyche balancieren. Es gibt viele unterschiedliche Gründe sich ayurvedisch zu ernähren: die Auswahl und Zubereitung wird den Lebensphasen, Jahres- und Tageszeiten, wie auch auf die individuelle Konstitution angepasst. Es gibt viele tolle, schnelle Rezepte, wie auch spezielle Diäten und Kuren, die den Heil- und Verjüngungsprozess fördern. Der Körper weiß, wie er sich selbst heilen kann und wird dies tun, wenn wir ihn mit der richtigen Nahrung versorgen.

Ayurvedischer Kochkurs

In dieser Woche erfährst du viele Geheimnisse aus der ayurvedischen Küche. In praktischen Kochworkshops lernst du nicht nur die ayurvedischen Gerichte kennen, sondern auch deren Wirkung auf die Doshas, den Körper und den Geist. Es werden ausführlich die wichtigsten Regeln und Bedeutungen in der ayurvedischen Küche vermittelt. Gemeinsam kochen wir vegetarische und vegane Gerichte wie Suppen, Desserts, Chutneys, Kitcheri, Dahl, Curries, Reisgerichte, Chapati, Raitas und viele Diätgerichte.



Tagesablauf

- 08:00 - 10:00 Uhr ayurvedische Morgenroutine, Yogastunde
- 10:00 - 11:00 Uhr Zubereitung des eigenen ayurvedischen Frühstücks
- angepasst an den eigenen Konstitutionstyp
- 11:30 - 13:30 Uhr Freizeit
- 14:30 - 18:00 Uhr Kochworkshop
- 18:00 - 19:00 Uhr Verköstigung
- ab 19 Uhr Freizeit, Massagen, Austausch, Spaziergänge, Sauna

Teilnahme an dem Tagesprogramm ist freiwillig.

Seminarpreis inkl. Übernachtung und Lebensmittelkosten

649€/Woche/pro Person zu zweit im DZ

Einzelzimmerzuschlag 100€

Transport vom/zum Flughafen 20€ pro Person/Fahrt
Flugticket ist nicht im Preis enthalten.

Die Seminargebühr ist im Voraus einzuzahlen auf das Konto:

Monika Krabac

Commerzbank

IBAN: DE02 2004 1111 0464 5172 00

BIC: COBADEHDXXX

Ich freue mich auf dich!

Monika Krabac

ayurvedische Fastenleiterin,

Ernährungsberaterin, Masseurin

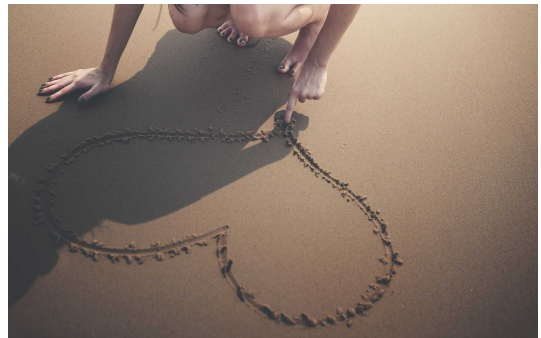
und Yogalehrerin

Anmeldungen:

monika.krabac@yahoo.de

00491622396072

www.ayurveda-yoga-health.de



Es erwartet dich hier eine Oase der Ruhe, die Villa El Morisco, umgeben von einer reizvollen Hügellandschaft. Die Villa liegt auf einem ca. 6 Hektar großen Gelände mit mehr als Tausend Mango-Oliven-Orangen-Avocado und Chirimoyabäumen an der Küste Andalusiens etwa 20 km östlich von Malaga. Sauna und Pool der naheliegenden Finca El Morisco können mitbenutzt werden.

Weitere Impressionen von Villa El Morisco auf: www.villaelmorisco.com

