

Ein Koch-Workshop - Die 6 Geschmacksrichtungen im Ayurveda

Freitag, 09. Mai 2025 | 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ludwig-zu-Sayn-Wittgenstein-Schule | 57319 Bad Berleburg, Hermann-Böttger-Weg 7

KOCH-WORKSHOP

Die 6 Geschmacksrichtungen im Ayurveda –
Erlebe wie deine Ernährung das Gleichgewicht von Körper und
Geist stärken kann



09. MAI 2025
17:00 - ca. 20:00 Uhr

in der Lehrküche der
Ludwig-zu-Sayn-Wittgenstein Schule (Hauptschule)
Bad Berleburg



Mara Weigel

Deine Investition 79 €
max. Teilnehmerzahl 16 Personen

Anmeldungen bitte direkt an:
hallo@wundervollerleben.de

Kochworkshop AYURVEDA

Ein Koch-Workshop - der dein Essen in Einklang mit den Prinzipien des Ayurveda bringt.

Was du lernen wirst:

- * Die Bedeutung der 6 Geschmacksrichtungen im Ayurveda und wie sie dein inneres Gleichgewicht unterstützen können.
- * Praktische Zubereitung von ayurvedischen Gerichten, die auf den unterschiedlichen Geschmacksrichtungen basieren.
- * Tipps, wie du die Geschmacksrichtungen in deine tägliche Ernährung integrierst und so das Agni (Verdauungsfeuer) stärkst.
- * Die richtige Balance für jede Jahreszeit – wie du dein Menü saisonal anpasst.

Für wen ist der Workshop?

- * Alle, die Interesse an gesunder, ausgewogener Ernährung haben.
- * Menschen, die mehr über Ayurveda erfahren möchten und wissen wollen, wie sie diese Philosophie in ihrem Alltag umsetzen können.
- * Kochbegeisterte, die neuen, kreativen Ideen für ihre Küche suchen.
- * Alle die, die einen schönen Abend mit guten Gesprächen und voller Genuss erleben möchten.

Workshop Leitung: Mara Weigel (AYURUVEAD Life Style Coach, YOGA Lehrerin)

Anmeldungen bitte direkt an: hallo@wundervollerleben.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 16 Personen.

79,00 €

Veranstalter:

Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund

Poststraße 42
57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 923-210
m.noelling@bad-berleburg.de
<http://www.blb-gesund.de>