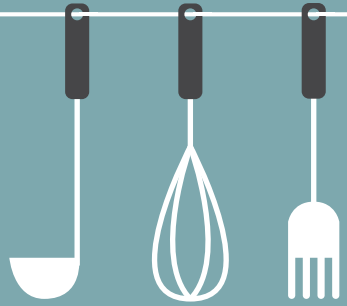




Essen für den Körper
Wissen für den Geist
Genuss für die Seele



Ayurvedische Kochwerkstatt

An diesem Wochenende geht es um das gemeinsam Kochen
köstlicher Speisen nach Ayurvedischen Grundsätzen

22./23. September 2018



Ökospeicher Wulkow
Am Gutshof 1, 15326 Lebus OT Wulkow

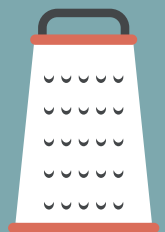


Anmeldung:

kontakt@ayurveda-mit-herz.de
033608 / 494129 oder +49 178 39 680 68



Ayurveda mit Herz
Kärsta Reinemund
Sieversdorfer Str.17
15236 Petersdorf





Hallo liebe Genussfreunde!

Von **Samstag, 22.09.2018** bis **Sonntag, 23.09.2018** möchte ich Euch zu unserer ersten ayurvedischen Kochschule im Ökospeicher in Wulkow einladen. Es besteht die Möglichkeit der Übernachtung Vorort. Auch ist die Teilnahme an nur einem der Tage möglich.

In diesem Workshop lernst Du die wichtigsten Grundsätze für die Zubereitung eines kompletten ayurvedischen Menüs bestehend aus Dal, Chutney, Gemüsecurry, Raita, Reis und Süßspeise. Darüberhinaus werden die sechs unterschiedlichen Geschmacksrichtungen (Rasas) vorgestellt und erklärt, wie aus aus Nahrungsmitteln Heilmittel werden.

Den rote Faden durch unser Wochenende bildet das Kochen und Ausprobieren diverser Chutneys. Das sind fruchtig, süße, scharfe, herzhaft Fruchtkompotte, die Bestandteil eines jeden Ayurveda Menüs sind. Bitte drei Gläser mitbringen, damit Du diese wundervollen Chutneys auch mit nach Hause nehmen kannst!

Ablauf Samstag & Sonntag:

- 10:00 Theorie
- 11:00 Zubereitung des Ayurveda-Menüs
- 13:00 Gemeinsames Essen
- 15:00 Chutneykochen
- 18:00 Gemeinsames Abendessens



Übernachtung:

Die Übernachtung im Ökospeicher kostet im Einzelbettzimmer 33,- € und im Doppelzimmer 25,-€.

Die Zimmer befinden sich im 2.OG mit separater Küche und 2 Duscbädern auf dem Flur.

Preise:

- 1 Tag **85 €** pro Person
- 2 Tage **195 €** pro Person (inklusive Yoga & Frühstück)

Am Freitagabend findet der **Ayurvedische Genussabend** im Ökospeicher statt. Auch dazu seid Ihr herzlich eingeladen!