BIOERLEBNISTAGE

KOCHKURS: AYURVEDA HERBST-BRUNCH – LEICHT UND STÄRKEND IN DEN TAG STARTEN MIT SELINA STEINHAUSER

19. September um 9:00 - 19. September um 13:00 **Kosten:** 94

Legau 87764, Schwaben

In diesem Vormittags-Workshop widmet sich Selina Steinhauser mit euch der ayurvedischen Ernährung. Der Fokus liegt auf einem nährenden, gut verdaulichen Start in den Tag. Du lernst die drei ayurvedischen Grundkonstitutionen (Doshas) kennen und erfährst, wie Jahreszeiten, Tageszeiten, Wetter und Lebensphasen unsere Ernährung beeinflussen.

Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden bereitest du ein abwechslungsreiches und saisonales Brunch-Menü zu – mit warmen Frühstücksgerichten, ayurvedischen Getränken und leichten Mittagskomponenten. Vom Gestalten bunter & kreativer Gemüse- und Obst kreationen bis hin zum gezielten Einsatz frisch gemörserter Gewürze lernst du die grundlegenden Techniken der ayurvedischen Küche kennen und wendest sie auch gleich an.

Zum Abschluss genießen wir unser Brunch-Menü in entspannter Runde – ausgewogen, aromatisch und ideal für einen energiereichen Tag.

Wir behalten uns das Recht vor, das Event bis zu 48 Stunden vorher abzusagen aufgrund zu weniger Anmeldungen.

Genuss

Zusatzinformationen:
Anmeldepflichtig

Veranstaltungsort:
Rapunzel Welt
Rapunzelstraße 2
Legau 87764, 87764

Organisator:
Rapunzel Naturkost GmbH & Co. KG
https://www.rapunzelwelt.de/de/veranstaltungen