



Academia Balance Swiss
Naturkosmetikschule & Wellness-Akademie

Ayurveda Kochkurs

Mit Ayurveda Gourmetkoch Udo Schneider



Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Lernen und vor allem erfahren Sie mit allen Sinnen, welche Nahrung uns gut tut und uns nicht nur satt macht, sondern vollkommen nährt.

Das Essen ist die Grundlage für unsere Gesundheit, unser Leben und unsere Lebendigkeit.

In der Ayurvedischen Lehre, der ältesten Heilkunst der Menschheit, gilt die Ernährung als wichtige Säule für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Heilkraft der ayurvedischen Ernährungsweise beruht auf ihrer ganzheitlichen und individuellen Ausrichtung.

Der Kurs beginnt mit einem Show Cooking. Dabei zeigt Udo Schneider den richtigen Umgang mit Gewürzen, Schneidetechniken und gibt praktische Tipps. Nach dem gemeinsamen Essen werden die Grundlagen der ayurvedischen Philosophie, der Elemente- und Dosha-Lehre vermittelt.

Nach dieser Einführung steht an den beiden Tagen das gemeinsame Kochen mit dem Profi im Mittelpunkt. Sie erfahren Tricks und Varianten, wie Sie einfache leckere Gerichte für die drei Mahlzeiten des Tages zubereiten können. Und am Ende wird genussvoll gespeist.

Termin:

23. - 24. April 2016

erster Tag 09:30 - 17:00 Uhr

zweiter Tag 09:30 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: CHF 450.00 inkl. Lebensmittelpauschale

Informationen und Anmeldungen bei

Academia Balance Swiss

Florastrasse 18

8610 Uster

Telefon +41 44 500 25 08

Mobil +49 152 56377883

www.academia-balance.ch