



AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG KOCHKURS

Basisseminar
2. – 4. Nov 2018

**Location: Las Norias abajo
Ayurveda Praxis parami**



“Ohne die richtige Ernährung ist die Medizin wertlos. Mit der richtigen Ernährung braucht man keine Medizin“ sagt Ayurveda

Gandha (Sarika Patil)
www.balance-life.de

Studierte am KAPL Institute in Kerala, Indien
Ayurvedische Ernährung.
Ihr Forschungsthema:
“Wie man Körper und Geist mit Ernährung in Balance bringen kann”.



Anmeldung und Information :
Birgit van Dijk parami@la-palma.eu
Telefon / Whatsapp +34 606440155
www.lapalma-parami.com

- Die „richtige“ Ernährung
- Verstehen der Elemente im Körper
- Die Kunst des Würzens und Heilens mit Gewürzen
- Was bedeutet „Essen“?
- Die verschiedenen Geschmacksrichtungen
- Die Kunst des Kochens von balanciertem Essen
- Wir kochen aktiv und essen gemeinsam
- Learning by Doing

Freitag 2.11. 17:30 - 20 Uhr
Samstag 3.11. 10:00 - 17 Uhr
Sonntag 4.11. 10:00 - 15 Uhr

200 € incl Gewürzset, Rezepte und Unterlagen. Teilnehmerzahl begrenzt.

