

# Ayurvedische Ernährung

**Ernährung** gilt im Ayurveda als **Medizin**. Viele Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen (z.B. Übergewicht, niedriges Energieniveau oder Heißhungerattacken) lassen sich durch richtig zusammengestellte Nahrung lindern, bessern und oft sogar ganz beheben.

**Ayurvedische Ernährung muss nicht unbedingt indisch oder asiatisch sein**, sondern berücksichtigt die lokalen Jahreszeiten mit ihren jeweiligen Gemüsen und Früchten. Auch die Beachtung der einfachen ayurvedischen Grundregeln zur besseren Verdaulichkeit können sehr wirkungsvoll sein.



**Ein weiterer wichtiger Grundsatz heißt: Jeder Mensch i(s)t anders**, das bedeutet, jeder Mensch hat einen **individuellen Stoffwechsel**, den er wiederum auch individuell balancieren kann.

## Über mich:



Birgit Müller

### Philosophie:

**„Weil Ernährung ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit ist, muss sie genussvoll sein.“**

#### Ausbildung:

Ayurvedische Ernährungstherapie,  
Steuernagel Akademie, Bad Homburg

Ayurvedische Kochexpertin,  
Nicky Sabnis / G. Kühn-Sabnis,  
Haus Annapurna, Chiemgau

Grundlagen des Ayurveda bei P. Hoffstadt,  
Ayurvedatherapeutin und Heilpraktikerin,  
Dortmund

#### Anmeldung und Informationen unter:

Telefon: 0162-1913600

Email: [info@ayurvedakochschule-dortmund.de](mailto:info@ayurvedakochschule-dortmund.de)

**Presseberichte und Bilder der Kochworkshops finden Sie unter:**

[www.ayurvedakochschule-dortmund.de](http://www.ayurvedakochschule-dortmund.de)

# Die Ayurveda Kochschule



**Herbst 2012 / Winter 2013**

## Kochworkshops

**für mehr Genuss, mehr Balance,  
mehr Gesundheit**



## 3-teiliger Ayurveda Kochworkshop

### Teil 1:

**Einführung in die ayurvedische 5-Elemente-Küche**

### Thema des Abends:

Nahrungsmittelgruppen,  
Bedeutung der 6 Geschmacksrichtungen

### Kochen:

Abendessen mit einem köstlichen Nachtisch

### Teil 2:

**Gewürze und ayurvedische Stärkungsmittel  
(Rasayana)**

### Thema des Abends:

Gewürze als tägliches Heilmittel

### Herstellen:

Gewürzmischungen

### Kochen:

Eine leckere Suppe und ein kleiner Nachtisch

### Teil 3:

**Fette, Öle und Hülsenfrüchte**

### Thema des Abends:

Die kraftvolle Wirkung von guten Fetten und Ölen  
und die Bedeutung der Hülsenfrüchte

### Kochen:

Ghee und Linsengericht und ein Chutney



## Preise und Organisation

### Termine Herbst 2012:

Teil 1: Montag, 1. Oktober 2012

Teil 2: Montag, 15. Oktober 2012

Teil 3: Montag, 22. Oktober 2012  
jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr

### Termine Winter 2013:

Teil 1: Montag, 21. Januar 2013,

Teil 2: Montag, 28. Januar 2013

Teil 3: Montag, 4. Februar 2013,  
jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr

### Kursort:

Schulkolleg, Mergelteichstr. 61,  
Dortmund-Brünninghausen (am Zoo)

**Teilnehmerzahl:** 8 bis 12

### Teilnahmegebühr:

Pro Abend 48,00 EUR (inkl. Speisen und Getränke,  
sowie Skript zu den einzelnen Teilen)

Die Kurse können auch einzeln gebucht werden.

Bei Teilnahme an allen 3 Kursteilen

120 EUR = 40 EUR pro Abend

(Teilnahmegebühr wird bei Buchung fällig)

---

**Im Workshop** können Nahrungsmittel und Gewürze  
kennengelernt und erlebt werden.

Danach bereiten wir ein leckeres Gericht zu. Es gibt  
viele praktische Tipps für die Zubereitung und Infor-  
mationen zur Wirkung von Nahrungsmitteln. Wir be-  
enden den Workshop jeweils mit einem gemeinsamen  
Essen.

## Themenabend „Spezial“

### Mezze „die Antipasti des Orients“



Mezze (orientalische Vorspeisen wie z. B. Hummus,  
Auberginen-Sesam-Dip, Paprika Walnuss-Dip, Peter-  
silien-Bulgur Salat usw.) bestechen durch raffinierte  
Gewürzmischungen, die ayurvedisch betrachtet  
alle 6 Geschmacksrichtungen vereinen. Kombiniert  
man verschiedene Mezze können sie gut eine  
Hauptmahlzeit ersetzen.

Wir stellen eine schöne Kombination zusammen  
und mischen uns eine Gewürzmischung dazu, die  
wir auch zuhause einsetzen können.

Zusätzlich gibt es Informationen zu den eingesetz-  
ten Gewürzen aus ayurvedischer Sicht.

### Termine:

29. Oktober 2012 oder

14. Januar 2013,

jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr

Kosten 48,00 EUR

(inkl. Speisen, Getränke und Skript)

### Anmeldung und Informationen unter:

Telefon: 0162-1913600

Email: info@ayurvedakochschule-dortmund.de