

Ayurvedische Ernährung

Ernährung gilt im Ayurveda als Medizin. Viele Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen (z.B. Übergewicht, Stoffwechsel-/Herz-Kreislauf-erkrankungen) lassen sich durch eine, der individuellen Konstitution angepassten Ernährung, lindern oder sogar beheben.

Ayurvedaküche ist nicht zwangsläufig indisch, sondern berücksichtigt die lokalen Jahreszeiten mit ihren jeweiligen Früchten und Gemüsen. Die Beachtung von Rhythmen sowie die Regeln zur besseren Verdaulichkeit haben zusätzlich eine kraftvolle Wirkung.



Birgit Müller
Ayurveda Kochschule

Petra Hoffstadt
Praxis für Ayurvedatherapie

Unsere Philosophie:
„Durch typgerechte Ernährung
gesund und fit bleiben.“



Anmeldung und Informationen unter:

Ayurveda Kochschule, Birgit Müller
www.ayurvedakochschule-dortmund.de
Telefon: 0162-1913600

Email: info@ayurvedakochschule-dortmund.de

Praxis für Ayurvedatherapie, Petra Hoffstadt
Telefon: 0152-53862759

Email: petra-hoffstadt@web.de

Gesund bleiben mit Ayurveda

– Typgerecht und ganzheitlich



Ernährungsworkshops

Für mehr Genuss, mehr Balance,
mehr Wohlbefinden.

Eine Workshop-Reihe der Ayurveda Kochschule Dortmund
und der Praxis für Ayurvedatherapie, Dortmund

4-teiliger Ayurveda Ernährungsworkshop

Teil 1 - die Basis

Welcher Stoffwechselltyp (Konstitution) bin ich?

Erkennen Sie, welche Energien wann und warum in Ihnen vorherrschen, wie sie sich äußern und mit welchen einfachen Maßnahmen Sie für harmonisierenden Ausgleich sorgen können.

Wir bereiten eine köstliche ausgleichende Kürbissuppe zu.

Teil 2 - Details

Wie zeigt sich meine persönliche Konstitution?

Konstitutionsbestimmung unterstützt durch ayurvedische Puls-, Zungendiagnose. Beispiele aus der Praxis, sowie die Möglichkeit für die Teilnehmer sich einzubringen.

Wir bereiten einen kleinen leckeren Snack zu.

Teil 3 - Deine Nahrungsmittel sollen Deine Heilmittel sein

Welche Nahrungsmittel sind in welcher Menge und für welche Konstitution am besten geeignet?

Ayurveda lehrt uns, wie wir unsere körperliche und psychische Gesundheit durch die „richtige“ d.h. unserem Organismus angepasste Ernährung erhalten oder wieder erlangen können.

Ein Gericht dreimal anders kombiniert und für alle Konstitutionstypen geeignet.



Teil 4 - Gewürze einmal anders

Gewürzkunde: Das Herzstück

Der gezielte Einsatz von Gewürzen stärkt die Verdauung und verbessert dadurch die Bekömmlichkeit der Speisen.

Gewürze sind also viel mehr als aromatische Beigaben; mit ihren vielfältigen heilsamen Inhaltsstoffen können sie sogar Medikamente ersetzen. Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Gewürze. Entdecken Sie die Gewürze, die auf ihren Stoffwechsel maßgeschneidert sind.

Kleiner Snack, bei dem unsere Gewürze wirkungsvoll eingesetzt werden.

Zusatzworkshop

Der gute Start in den Tag

Das Frühstück ist die erste Mahlzeit am Tag und sollte uns nähren ohne schwer im Magen zu liegen.

Wir bereiten gemeinsam verschiedene leicht verdauliche und sättigende Frühstücksrezepte für jede Konstitution zu.

Preise und Organisation

Teil 1: Montag, 21. September 2015

Teil 2: Montag, 28. September 2015

Teil 3: Montag, 05. Oktober 2015

Teil 4: Montag, 12. Oktober 2015
jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr

Teil 1 bis 4 können nur komplett gebucht werden

Zusatzworkshop Frühstück:

Samstag, 24. Oktober 2015,
10.00 bis 13.00 Uhr

Der Frühstücksworkshop stellt eine zusätzliche Option für Teilnehmer der Ernährungsreihe dar.

Kursort:

Mergelteichstr. 61,
Dortmund-Brünninghausen (am Zoo)

Teilnehmerzahl: 8 bis 12

Teilnahmegebühr:

Teil 1 bis 4: 220 EUR (inkl. Speisen und Getränke)

Zusatzworkshop: 45 EUR

Die Teilnahmegebühr wird bei Buchung fällig.

Eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis:

Lernen Sie die Zusammenhänge zwischen Konstitution, Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit durch themenspezifische Vorträge und anhand von praktischen Beispielen kennen. Bereiten Sie kleine Mahlzeiten zu und genießen Sie diese bei angeregtem Austausch unter Gleichgesinnten.