

## 07.11.2020 – Ayurvedische Gesundheitsküche / Workshop

Die ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsküche ist lecker, appetitlich, gesund und sie geht bis ins Altertum zurück.

Lernen Sie bei der Zubereitung von Speisen auf Ihren Körper Rücksicht zu nehmen, um Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden zu steigern. Die indische Kursleiterin Frau Pote verbindet dabei das Wissen des Ayurveda mit den besonderen klimatischen Bedingungen der jeweiligen Jahreszeit und den Lebensmitteln in Deutschland.

Nach der Einführung in die Lehre des Ayurveda mit Tipps, wie Sie sich präventiv fit halten bzw. wieder zurück in ein gesundes Gleichgewicht finden können, kochen wir ein buntes, wohlschmeckendes, vegetarisches Menü. Die Zutaten sind aus biologischem Anbau, die alle Geschmacksrichtungen ansprechen und den Gaumen verwöhnen werden.

Wir bereiten außerdem Ghee, ein ayurvedisches Elixier und einen ayurvedischen Tee für den Winter selbst zu.

### **Programmablauf:**

- 10:00 Uhr - Begrüßung mit Ayurvedischen Tee
- 10:15 Uhr - Ayurveda Vortrag : Grundprinzipien Ayurvedische Ernährung
- 10:30 Uhr - Ayurvedisch Kochen (Hauptgericht) und anschließend essen
- 12:30 Uhr - Mittagessen
- 13:30 Uhr - Gespräch zum Abschied und Feedback & Fragen
- 14:00 Uhr - Workshop Ende

**Zeit:** 10 – 14 Uhr  
**Veranstalter:** DHB-Netzwerk-Haushalt OV KA e.V.  
**Ort:** Kaiserstr. 63, 76131 Karlsruhe  
**Kosten:** 45 € / Teilnehmer incl. Lebensmittel / Barzahlung im Kurs

**Haltestelle:** Kronenplatz Kaiserstr. oder Fritz-Erler-Str.  
**Parkhaus:** Kronenplatz, Zufahrt Markgrafenstraße

**Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 30.10.20**  
bei Frau Horn, Telefonnummer 0721 38 77 88 (AB)