



AYURVEDA KOCHRAUM

"Lasse dein Essen deine Medizin sein".

Wir haben den Luxus, dass bei allen Kochkursen die Zutaten vorbereitet sind und wir uns auf das kochen entspannt konzentrieren können.

GROßER EINSTEIGER KOCHKURS 1

Dieser Kochkurs ist ideal für Einsteiger und alle die ayurvedisch kochen und den ganzheitlichen Lebensstil lernen möchten. Wir beginnen mit einem vorbereiteten Porridge und ich stelle die ayurvedischen Grundgewürze vor, Einführung in Ayurveda Ernährung & Differenzierung der Makronährstoffe. Wir kochen biologisch, saisonal, regional eine köstliche Ayurveda Suppe, Kitchary oder Dal mit Gemüse, Chutney, gefüllte Taschen (Paratha oder Strudel) Pudla, (Gemüselaibchen) oder ähnlich, Raita, Aufstrich, Besan Laduu (Konfekt) oder eine süße Speise

20.10.2024. Sonntag, 10.00-15.00, großer Einsteiger Kurs

10.11.2024. Sonntag, 10.00-15.00, großer Einsteiger Kurs

25.01.2025. Samstag, 10.00-15.00, großer Einsteiger Kurs

08.03. 2025 Sonntag, 10.00-15.00, großer Einsteiger Kurs

In **Kursgebühr € 125,-** sind Rezept-Unterlagen, Getränke, Frühstück, Mittagessen-Menü und alle Bio-Lebensmittel incl.

Ayurveda Frühstück und Bio Demeter Ghee Workshop

08.12.2024. Sonntag, 09.30-13:00 Uhr

12.01.2025. Sonntag, 09.30-13:00 Uhr

In **Kursgebühr € 85,-** sind Rezept-Unterlagen, Getränke, Frühstück, Porridge, Brot, Aufstriche, Kuchen, Ghee und alle Bio-Lebensmittel inkludiert.

Ayurvedisch Kochen für die Verdauung

Wir besprechen die Gesundheitserhaltung Magen - Darm aus Ayurveda-Sicht und kochen gemeinsam köstliche magenschonendes und darmaufbauendes Kitchary und einen süßen Porridge Ich erkläre warum gerade die Verdauung so wichtig für uns ist.

„Du bist, was du isst“

21.10.2024 Montag 17.30-19:30

15.11.2025 Freitag 17.00-19:00.

In Kursgebühr **€ 40,-** sind Rezept-Unterlagen, Tee, Abendessen und alle Bio-Lebensmitteln incl.

Ayurvedisch backen und Kochen für Weihnachten u. zum verschenken

Ich zeige euch wie ihr einen Kärntner Reindling, Laddus, Chutneys, selbstgemachte Gewürzmischung, und weihnachtliche Köstlichkeiten auch zum verschenken macht.

24.11.2024, Sonntag 15:00 – 18:00



AYURVEDA KOCHRAUM

In Kursgebühr € 50,- sind Rezept-Unterlagen, Tee, Kaffee gesundes Süßes und alle Bio-Lebensmitteln incl., Gewürzmischung

Kinder können ab 6 Jahre 5 Euro bei 1 Erwachsenen mitmachen – Kinderalternativ Programm „Opa Hannes erzählt spannendes“ 😊

Glutenfrei Kochen und backen

BROT, KUCHEN, QUICHE UND AUFLAUF UND MEHR

Wir besprechen diese komplexe Thematik aus Ayurveda-Sicht und kochen gemeinsam köstliche glutenfreie Spezialitäten (Kichererbsen, Reis, Mais, Buchweizen und Hülsenfrüchte sind die Basis für viele Gerichte). Ich erkläre warum industriell hergestellte, glutenfreie Mix-Mehle und andere künstliche Ersatzprodukte keine gesunde und gute Wahl sind.

22.10.2024, Dienstag, 17.30-20:30

14.01.2025, Dienstag, 17.30-20:30

In Kursgebühr € 75,- sind Rezept-Unterlagen, Tee, Abendessen und alle Bio-Lebensmitteln incl.

Kochen für Kinder und Jugendliche

Ich gebe Ernährungstipps für Kinder aus der Ayurveda-Lehre. Denn jedes Kind ist anders und besonders. Kinder sind extrem anspruchsvolle und sensible Esser. Ich erkläre die nährenden Nahrungsmittel und Gewürze. Wir haben einen ausführlichen Theorieteil und kochen dann zusammen für die Kinder.

19.11.2024 Dienstag 18:00 – 20:30 Uhr

11.01.2025 Samstag 10:00 – 12:30 Uhr

In Kursgebühr € 75,- sind Rezept-Unterlagen, Tee, Essen und alle Bio-Lebensmitteln incl.

Große Ayurveda- Gewürzkunde

Entdecke die wunderbare faszinierende Vielfalt der ayurvedischen Gewürze und deren wohltuende Wirkung. Wir begrüßen euch mit einem köstlichen alkoholfreien Gewürzaperitif und einer Auswahl an würzigen Häppchen. Wie riechen und schmecken die Gewürze? Ihr verfahrt, ausführlich wie die Gewürze wirken und deren Anwendung in der Küche. Wir stellen eine Gewürzmischung her, die ihr mit nach Hause nehmen dürft. Dabei lernt Ihr worauf ihr beim Rösten achten müsst und könnt verschiedene Mörser und Mühlen ausprobieren. Wir zeigen euch welche Gewürze zu Beginn des Kochens beigegeben werden und welche später.

Die Ayurveda sagt: „lasse deine Nahrung deine Heilmittel sein“, dazu trägt das große Herzstück des Ayurveda, die Gewürze bei.



AYURVEDA KOCHRAUM

Dauer ca. 3 Stunden Beitrag **65 Euro** incl. Script, Tee und biologische Kostproben und eine selbstgemachte ayurvedische Gewürzmischung

07.12.2024. Samstag 14:00-17:00 Uhr große Gewürzekunde
15.01.2025. Mittwoch 17:00-20:00 Uhr große Gewürzekunde
14.03.2025. Freitag 17:00-20:00 Uhr große Gewürzekunde

Ayurveda Konzept Seminar

Wir führen dich ein in die gesundheitserhaltende Welt der ayurvedischen Sichtweise (Doshas ect) und Ablauf der Tagesroutine. Anschließend genießen wir ein köstliches biologisches Essen und ich erzähle euch, welche Nahrungsmittel und Gewürze für was gut sind und wann sie am besten gegessen werden.

16.11.2024 Samstag, 11.00-14:30
26.01.2025 Sonntag, 11.00-14:30
15.03.2025 Samstag, 11.00-14:30

In **Kursgebühr € 80,-** sind Unterlagen, Tee, biologisches feines ayurveda Essen

ORT: Ayurveda-Kochraum, Eschenauer Str. 30, 90411 Nürnberg

Anmeldung: info@ayurveda-kochraum.de

Tel: 0911 5064809 0049 157 7077333839

Stornierungsbedingungen (bitte Durchlesen)

Alle Kochkurse und Seminare finden ab 5 Personen bis maximal 10 Teilnehmer statt.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, wird der bezahlte Betrag selbstverständlich zurückerstattet.

Bei Buchung ist der Betrag innerhalb von 3 Werktagen zu bezahlen. Absage bis 6 Wochen vor dem Termin, haben Sie noch die Möglichkeit, den Kochkurs auf einen Ausweichtermin zu verschieben.

Danach kann eine Ersatzperson einspringen, sonst wird die Einzahlung einbehalten und berechtigt nicht zum Besuch eines anderen Kurses (dasselbe gilt für Gutscheine). Wir bitten um Verständnis, dass diese Stornobedingungen unabhängig von der Begründung für ein nicht Erscheinen Gültigkeit haben.

Bitte beachten Sie dass bei Nichterscheinen zum verbindlich angemeldeten Termin die Kursgebühr für einen neuen Ersatztermin erneut einbezahlt werden muss.

Die Kurse im Ayurveda-Kochraum sind richtige Veranstaltungen und organisatorisch mit einem großem Aufwand verbunden (Einkauf von frischer Bio-Ware und Vorbereitung der Seminare-Räumlichkeiten für die Gäste).



AYURVEDA KOCHRAUM

Die dringliche Empfehlung ist die Seminar-Storno-Versicherung (beträgt Kursgebühr (€ 5,- ab 100 €) und Sie bekommen im Falle einer Verhinderung die Gebühr von der Versicherung zurück erstattet.

<https://www.seminar-ruecktrittversicherung.de/>

ANMELDUNG:

SEMINAR : _____ am _____

NAME: : _____

ADRESSE : _____

EMAIL: : _____

TEL: : _____

NAHRUNGSMITTELALLERGIE _____

Ich akzeptiere die Stornobedingungen

Unterschrift : _____

DATUM : : _____