

## KOCHKURS AM NEXENHOF

„Du bist was du isst“ - dieser Grundsatz gilt im Ayurveda bereits seit tausenden von Jahren, daher ist Ernährung, von der Herstellung des Lebensmittels bis zum Abschluss der Verdauung, von herausragender Bedeutung für ein gutes, gesundes und langes Leben.

In unserer Ayurveda-Küche sind Kräuter und Gewürze die „geheimnisvollen“ Helferleins – wohlschmeckend und duftend machen sie Kochen zu einem immer wieder neuen, kreativen Erlebnis und die gekochten Speisen zur wohlschmeckenden „Medizin“. Jedes Lebensmittel hat seine eigene Qualität und daher seine ganz spezielle Wirkung.

Das Ziel ist einfache, wohlschmeckende und gesunde Speisen für den Alltag zu kochen.

Wir erzählen über die energetischen Prinzipien, die in uns und der Nahrung wirksam sind, denn nur so können wir verstehen, warum wir „was-wann-wie“ kochen sollten.

- Lebensmittel aus biologischem Anbau
- Verwendung von regionalen und saisonalen Produkten
- möglichst frisch und selbst gekocht - es gibt keinerlei energetischen Ersatz für Selbstgekochtes

„Ein/e glückliche/r und zufriedene/r Koch/Köchin schafft glückliche und zufriedene EsserInnen“

### Was dich erwartet

- Kochen
- Ayurveda-Theorie
- Skripten und Rezepte
- Essen & Trinken



- Gemütlichkeit

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!

## Wann

20. Juni 2020 (Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 14.00 Uhr)

## Wo

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

## Kosten

€ 50,00 (Mitglieder) / € 60,00 (Nichtmitglieder) der Preis enthält 20% MwSt und versteht sich all inclusive



## Anmeldung

telefonisch oder per Email an den  
Nexenhof (+43(0)2951-2813 |  
+43(0)676-7372446 |  
nexenhof@ayurveda-verein.at).

Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich und verbindlich. Es gelten unsere üblichen Stornobedingungen.

Der Kurs findet ab 5 TeilnehmerInnen statt

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100  
Tel/Fax: +43(0)2951-2813/10, Mobil +43(0)676-7372446  
nexenhof@ayurveda-verein.at, www.ayurveda-verein.at,  
ZVR: 662051829, ATU 65397233  
IBAN: AT84 2011 1805 2532 3100, SWIFT/BIC CODE:  
GIBAATWWXXX