



Sonnhof European Ayurveda

Ayurvedischer Kochkurs mit Johannes Baumgartner

"Was zählt, ist nicht allein das Rezept. Es sind vielmehr die Kunst und die Hingabe bei der Zubereitung, die ein köstliches ayurvedisches Mahl ausmachen."

Termin: 27. – 29. Juni 2014

Kurszeiten: Freitag von 17 bis 20 Uhr, Samstag & Sonntag von 10 bis 13 Uhr

Kursort: Haus Hubertus am See in Vorderthiersee

Dreitägiger Kochkurs ohne Übernachtung € 270 pro Person

Zweitägiger Kochkurs ohne Übernachtung € 180 pro Person



Der Ablauf im Detail

- Am ersten Tag (Freitag) bekommen Sie einen Einblick in den Ursprung und die Philosophie der ayurvedischen Kochkunst und lernen die heilkräftigen Gewürze, Kräuter und Zutaten des Ayurveda kennen. Dann bereiten wir pikante Gerichte, indische Süßspeisen und Getränke zu, die Sie anschließend am gemütlichen Abendtisch genießen können.
- Am zweiten Tag (Samstag) erfahren Sie vom Einfluss von Sattva, Rajas und Tamas auf Ihre Gesundheit sowie von der Harmonielehre und den Grundprinzipien des ayurvedischen Essens. Danach kochen wir sattvische Gerichte, die Gesundheit, Lebenskraft und innere Harmonie fördern.
- Der dritte Tag (Sonntag) bringt Ihnen einen Überblick über die Zutaten und deren Nahrungskräfte sowie das Verständnis der Rasa-Lehre, der sechs genussvollen Geschmacksrichtungen. Zum Schluss kochen wir köstliche Delikatessen und lassen gemeinsam ein ayurvedisches Abschluss-Festessen entstehen. Dieses genießen wir zu Mittag, wo Sie wieder die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen.

Über den Kursleiter

Johannes Baumgartner wurde 1976 in der Schweiz geboren. Seine spirituelle Suche führte ihn nach Indien in das Himalaya-Gebirge und anschließend in den mystischen Osten des Landes. Dort hat er viele Jahre lang für Mönche in Tempeln gekocht und viele hundert authentische Rezepte gesammelt. Johannes Baumgartner gibt vegetarische Kochkurse und hält Vorträge über die östliche Lebensphilosophie, kocht Caterings für spezielle Anlässe und veranstaltet Indienreisen.

Anmeldung über info@sonnhof-ayurveda.at oder +43 5376 5502