

Ayurvedischer **Kochkurs**

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



Der dreitägige Kochkurs dauert je drei Stunden. Die Einheiten beginnen mit Theorie, anschließend folgt praktischer Kochunterricht. Alles wird einfach verständlich und leicht umsetzbar erklärt.

Natürlich lernen Sie auch, Gewürze in der richtigen Reihenfolge anzurösten und Samosas, andere traditionelle Snacks und Süßigkeiten selbst zu formen. Danach genießen wir die jeweils zubereiteten ayurvedischen Gerichte gemeinsam und es bleibt genügend Zeit, um auf Ihre Fragen einzugehen.

Kurszeiten: Freitag und Samstag von 17 bis 20 Uhr und Sonntag von 10 bis 13 Uhr.

Kursort: Haus Hubertus am See in Vorderthiersee

Termine:

31.5. – 2.6.2013 und 9.8. – 11.8.2013

Kochkurs ohne Übernachtung

€ 240 pro Person

Es ist auch möglich, jeweils nur an einem der drei Tage am Kochkurs teilzunehmen.
Kosten pro Einheit € 80

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 indische Süßspeisen und Getränke zu, die Sie anschließend am gemütlichen Abendtisch genießen können.

Am zweiten Tag (Samstag) lernen Sie den Einfluss von Sattva, Rajas und Tamas auf Ihre Gesundheit sowie die Harmonielehre und die Grundprinzipien des ayurvedischen Essens kennen. 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.

Mehr Infos zu Johannes Gopal unter:

www.kochenfuerkrishna.de