

Für Leib und Seele die wohltuende Ayurveda-Küche näher kennenlernen



Die mediterrane ayurvedische Ernährung ist eine ganzheitliche Naturheilkunde. Basierend auf der Lehre der Elemente und der Berücksichtigung der Jahreszeiten werden wir gemeinsam schnelle und feine saisonale Gerichte zubereiten.

Einfache Rezepte, welche die Anforderungen einer ausgewogenen Ernährung im Alltag erfüllen, steigern unser Wohlbefinden.

Leitung Trudi Bühler, Ayurveda Köchin, www.ayurveda-erleben.ch

Datum/Zeit **Freitag, 27.09.19**, 18.00 – 21.30 Uhr (bunte Herbst Gerichte)

Datum/Zeit **Freitag, 08.11.19**, 18.00 – 21.30 Uhr (wärmende Winter Gerichte)

Datum/Zeit **Freitag, 27.03.20**, 18.00 – 21.30 Uhr (leichte Frühlings Gerichte)

Ort Schulküche Cham

Teilnehmer 6 – 10

Kosten CHF 50. – pro Kursabend inkl. Rezepte, zusätzlich Mahlzeitengeld pro Kursabend von max. CHF 20.– (direkt im Kurs zu bezahlen).

Anmeldung bis **18.09.19 / 30.10.19 / 18.03.20** bei kurse@sunde Cham.ch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Weitere Informationen unter: www.sunde Cham.ch