



KOCHKURS – AYURVEDISCH KOCHEN

Gesunder Genuss für die Sinne

Lerne die Grundlagen der ayurvedischen Küche kennen und wie du damit deine Vitalkraft und Gesundheit steigern kannst.

Du erfährst, wie die ayurvedischen Empfehlungen der Ernährung einfach und unkompliziert in den Alltag integriert werden können.

Im Anschluss an die theoretische Einführung kochen wir gemeinsam ein mehrgängiges ayurvedisches Gourmet Menu aus besten biologischen, rein pflanzlichen und saisonalen Zutaten.

Kursinhalt

- die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha
- die 6 Geschmacksrichtungen
- Makro- und Mikronährstoffe
- ayurvedische Lebensmittelpyramide
- Tridosha Küche
- ayurvedische Kochtechniken
- aktives Kochen eines mehrgängigen ayurvedischen Menüs

Anmeldung und Auskunft:

www.karinkaeppli.ch

| | |
|------------------|--|
| Wann | Sonntag, 2. Juni 2024 |
| Zeit | 10 – 14.30 Uhr |
| Wo | Studio Move for Health Schwerzenbach |
| Preis | CHF 175.– inkl. umfassendes Skript, mehrgängiges Menü und Rezepte |
| Anmeldung | info@karinkaeppli.ch |

«ERSCHAFFE EIN LEBEN, DAS SICH VON INNEN
GUT ANFÜHLT, NICHT EINES, DAS VON AUSSEN
GUT AUSSIEHT.» BUDDHA

Porträt

Eine gesunde Ernährung für mich und meine Familie ist mir schon lange ein grosses Anliegen. Zudem liebe ich es, neue Rezepte auszuprobieren – kochen ist für mich Meditation. Auch im Ayurveda spielt die Ernährung eine zentrale Rolle. In meinen Kursen und Workshops teile ich meine Erfahrungen, zeige die wesentlichen Unterschiede zu unserer Küche, was sie so besonders macht und dass ayurvedische Küche weder indisch noch kompliziert sein muss, sondern dass sie sich wunderbar mit unserem modernen Lebensstil vereinbaren lässt.

Ausbildung

- dipl. Bewegungspädagogin
- dipl. Yogalehrerin YA500+
- dipl. Slings Myofascial Practitioner
- Ayurveda Lifestyle Coach/
Ayurveda Köchin/Coach für ganzheitliche
Ayurveda Ernährung

Angebote

- Pilates- und Rückentraining, Yogakurse
- Workshops und Retreats, Kochkurse
- Ayurveda Coaching
- Massagen für Frauen



Kontakt

Move for Health
Karin Käppeli
8603 Schwerzenbach
info@karinkaeppli.ch
www.karinkaeppli.ch
079 720 13 67