



Energie gewinnen und Stoffwechsel umstellen mit Ayurveda

# Ayurvedischer Kochworkshop

## Aufbauseminar

Samstag, 14. Mai 2022, 10.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Raum "meet at seven" in der Altstadt von Rapperswil SG

**Preis:** chf 180,- pro Person (max. 10 TN)

(inklusive aller Zutaten, Rezepte & gemeinsames Menü)

**Kursleitung:** **Heike Klingebiel**  
Ayurveda-Köchin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin

**Organisation:** Shakti Ayurveda & Yoga Zentrum  
Heike Klingebiel  
[heike@ay-shakti.ch](mailto:heike@ay-shakti.ch) | 078 685 75 85 | [ay-shakti.ch](http://ay-shakti.ch)



# Ayurvedischer Kochworkshop

**Samstag, 14. Mai 2022, 10.00 bis 15.00 Uhr**

## **Im Ayurveda gilt Essen als nährend, ausgleichend und heilend.**

Das Aufbauseminar richtet sich an Interessierte, die bereits einen Einführungskurs/ Basisseminar Ayurveda besucht haben, einen Zugang zur ayurvedischen Lebensweise gefunden haben oder sich schon länger nach einer Ernährungsform sehnen, die sie mit mehr Energie beschenkt und eine gesunde Verdauung unterstützt.

Ziel ist es zu erfahren, wie du über eine vollwertige, pflanzenbasierte, köstliche Ernährung Heisshungerattacken überwindest und mehr Energie gewinnst.



## **Lerne in diesem Aufbauseminar - Ayurveda:**

- ✿ ein Programm zur Umstellung des Stoffwechsels und zum Stärken deiner Verdauung (Agni) mit Unterstützung durch Gewürze und Heilpflanzen des Ayurveda
- ✿ die Kochvorbereitungen und das Kochen eines ayurvedisch feinen Menüs, saisonal auf die Jahreszeit (Frühling) abgestimmt
- ✿ das Herstellen einer individuellen Gewürzmischung
- ✿ die kraftvollen Gewürze und ihre heilenden Eigenschaften für das Nerven- und Verdauungssystem



**Erfahrungen mit Ayurveda sind von Vorteil, sowie die Freude am Kochen und an gesundem, vitalisierendem Essen.**

Bitte sende Deine Anmeldung an [heike@ay-shakti.ch](mailto:heike@ay-shakti.ch).

Die Anmeldung ist verbindlich bei Einzahlung des Kursgeldes bis 8. Mai 2022. Bei einer späteren Abmeldung wird eine Gebühr von 35,- CHF erhoben.