



AYURVEDA COOK N'DINE WORKSHOPS

Wie wir uns gesund und ausgewogen ernähren könnten, ist uns allen längst bekannt. Wie wir diesen, vor uns hergeschobenen Vorsatz, im Alltag umsetzen nicht unbedingt. Es braucht deshalb neue und innovative Konzepte zur klassischen Ernährungsberatung, die längst ausgedient hat, weil wir damit zu Recht viel Aufwand für den Einkauf, die Vorbereitung und das Zubereiten der Mahlzeiten assoziieren.

Ziel von „**COOK N'DINE**“ ist nicht Ihre Ernährungs- und Kochgewohnheiten radikal zu verändern sondern vielmehr ein Konzept, wie sie ihre Gewohnheiten, Vorlieben und kleinen Sünden gesund anreichern und dabei Ihr Verdauungs- und Immunsystem nachhaltig stärken.

In max. 15 Minuten zaubern Sie in Zukunft eine warme und gesunde Mahlzeit auf den Teller. Ob Sie dabei Lust auf die Mediterrane-, Schweizer- oder Thailändische Küche verspüren ist nebensächlich, denn die wenigen, ayurvedischen Grundsätze lassen sich überall perfekt einsetzen und für das Essen in Kantinen, Restaurants und Büro sind sie ebenfalls gerüstet.

„*Verdauung gut, alles gut*“. Die Werbung spricht den probiotischen Lebensmitteln ein breites Spektrum an gesundheitsfördernden Effekten zu. Tatsächlich ist die Verdauung auch einer der wichtigsten Grundsätze im Ayurveda. Sie benötigen dazu jedoch keineswegs eines der teuren, probiotischen Joghurts. Dies und weitere simple aber tiefgreifende Erkenntnisse präsentieren sich in den kreativen **Ayurveda COOK N'DINE Kochworkshops** mit interaktiven Theorieblöcken.

Wir laden Sie ein auf ein ebenso spannendes wie informatives und nicht zuletzt sinnliches Erlebnis.



America Sidonia Fiorillo
Ayurveda Specialist

AYURVEDA COOK N'DINE WORKSHOPS



Daten

Samstag 17. Juli 2010, COOK N'DINE special
Samstag 28. August 2010, COOK N'DINE basic
Samstag 25. September 2010, COOK N'DINE special

Die Workshops können unabhängig voneinander gebucht werden.

Zeiten

11h00 – 12h00 Interaktiver Theorieblock
12h00 – 14h00 kreativer Kochworkshop, im Anschluss Mittagessen
14h00 – 15h00 Interaktiver Theorieblock

Kursziele

- Fördern von kreativem Kochen mit geringstem Zeitaufwand
- Integration wichtigster ayurvedischer Grundsätze in die Alltagsküche
- Kenntnisse der wichtigsten Gewürze für den Einsatz in Küche und Hausapotheke
- Erkenntnisse über Verdauung und Stoffwechsel aus ayurvedischer Sicht
- Essen und Trinken in Kantine, Restaurant und Büro

Inhalt basic

- Nahrung und Ihre Wirkung auf Körper, Psyche und Gesundheit
- Die 8 goldenen Grundsätze zu „Essen und Trinken“ im Ayurveda
- Verständnis Verdauungssystem und Toxine (Agni + Ama) aus ayurvedischer Sicht
- Gewürze, deren Einsatz sowie die Wirkung auf unsere Verdauung und Stoffwechsel

Inhalt special

- Die sechs Geschmacksrichtungen und Ihre Wirkungen auf Psyche und Körper
- Kenntnisse über Menge, Essenszeit, Herstellungsweise, Ort und Konstitution
- Ungünstige Kombinationen von Nahrungsmitteln - Samyoga
- Konstitutionsbezogene Ernährung (Vata, Pitta, Kapha)

Kontakt, Anmeldung

America Sidonia Fiorillo, Ayurveda Specialist
T 044 850 53 58, info@americasidonia.fiorillo.ch

Preise

Im Workshop-Preis enthalten sind Skript und Mittagessen:

- Workshop COOK N'DINE basic und special je CHF 150
- Bei gleichzeitiger Buchung von basic und special CHF 250

Mit Einzahlung gilt die Anmeldung als definitiv.

