



Kochkurs: Frühjahrsmüdigkeit ade!

Wenn die Tage langsam länger werden und der Frühling seine ersten Vorboten schickt, beginnt entsprechend der ayurvedischen Lehre, die Kapha-Zeit. Das im Körper angesammelte Kapha (Stoffwechsellrückstände) verflüssigt sich nun und verteilt sich im Körper. Das stört das Verdauungsfeuer und kann zum Beispiel zu Heuschnupfen, Energiemangel, Hautproblemen führen.

Vielleicht hat sich auch etwas Hüftgold angesammelt, das Du nun wieder loswerden magst.

An diesem Nachmittag werden wir ein vitalstoffreiches vegetarisches Menü zubereiten, das neben dem Genuss, noch eine reinigende und anregende Wirkung auf den Stoffwechsel haben wird.

Nützliche Tipps aus der Ayurvedaküche verhelfen Dir zu mehr Vitalität, Leichtigkeit und Lebensfreude. Gleichzeitig werden Immunsystem und Stoffwechsel angeregt, damit einer sanften Entgiftung nichts im Weg steht.

Das erwartet Dich:

- Kurze Einführung in die ayurvedische Frühlingsküche
- Tipps für eine sanfte, typgerechte Entgiftung
- Kochen in angenehmer Atmosphäre
- Zubereitung von einfachen Gewürzmischungen
- Gemeinsames geniessen unserer zubereiteten Köstlichkeiten

Details:

Datum: Samstag, 28.03.2020, 14.00 Uhr - ca. 19.00 Uhr

Ort: Ayurveda-Luzern, Hünenbergstr. 1, 6006 Luzern

Ausgleich: Fr. 120.- p./P., inkl. Rezepte, Essen, Tipps

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!