

# Ayurveda

## Ernährungs- & Kochseminar

विष्यदे जिष्णवे श्रद्धिने चक्रिणे रुस्मिनी रागिने जानकी जानये विष्णवे जिष्णवे श्रद्धिने चक्रिणे रुस्मिनी रागिने जानकी जानये विष्णवे जिष्णवे श्रद्धिने चक्रिणे रुस्मिनी रागिने जानकी जानये कस विष्मिने वशिने ते नमः बल्लवी बल्लभायाऽचिंतायात्मने कस विष्मिने वशिने ते नमः बल्लवी बल्लभायाऽचिंतायात्मने

*“Allein durch gute Nahrung  
gedeiht der Mensch;  
schlechte Ernährung hingegen  
ruft Krankheit hervor.”*

Aus der Caraka-Samhita

## Die ayurvedische Ernährungslehre

---

Ayurveda bezeichnet die traditionelle indische Heillehre und ist gleichzeitig das älteste uns überlieferte medizinische System. Das Wort stammt aus dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Begriffen »Ayus« (sans. Leben) und »Veda« (sans. Lehre, Wissen) zusammen. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda also das »Wissen vom Leben«.

Neben den traditionellen inneren und äußeren Reinigungsverfahren, den Ölmassagen und Kräuterbehandlungen steht vor allem auch die Nahrung im Zentrum der vedischen Heillehre, denn eine richtige Ernährung ist im Ayurveda die Grundlage für ein langes und glückliches Leben.

Die ayurvedische Ernährungslehre zeichnet sich vor allem durch zwei wichtige Aspekte aus: Zum einen ist sie individuell, d.h. alle Speisen werden speziell auf die Konstitution, den Stoffwechsel und die äußeren Lebensbedingungen und Umstände abgestimmt. Zum anderen ist sie ganzheitlich, d. h., Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen mit allen wichtigen Nähr- und Vitalstoffen versorgt. Daraus ergibt sich ein Ernährungssystem, das dem Menschen aufgrund seiner wohlschme-

ckenden Vielfalt ein großes Maß an lebenswichtiger Energie spendet.

Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der guten Bekömmlichkeit der Gerichte. Leicht verdauliche Kombinationen, anregende Kräuter und Gewürze sowie eine bewusste und liebevolle Zubereitung der Speisen gewähren eine optimale Verwertbarkeit und ermöglichen es dem Organismus so, ein Maximum an Vitalenergie aus den einzelnen Nahrungsbausteinen zu gewinnen. Die harmonische Ausgewogenheit der Speisen und Vielfalt der enthaltenen Geschmacksrichtungen reinigt, entlastet und stärkt den Körper und wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus.

Unsere Erfahrung mit den ganzheitlichen und individuellen Empfehlungen der ayurvedischen Ernährungslehre steht Ihnen nun in unserem Ayurveda Ernährungs- und Kochseminar zur Verfügung, zu dem wir Sie herzlich einladen möchten.

Lernen Sie die gesunde und wohlschmeckende Küche des Ayurveda in Theorie und Praxis kennen und erfahren Sie die heilenden und stärkenden Kräfte der vedischen Ernährung.

## Seminarinhalt

---

Das Seminar umfasst zwei Tage und ist in einen Theorie- und einen Praxisteil gegliedert. Es findet in unserem haus-eigenen Seminarraum und der hausei-genen Küche statt. Für einen optimalen Lernerfolg legen wir besonderes Au-

genmerk auf überschaubare Gruppen-größen von 3–4 Teilnehmern. Private Schulungen mit geringerer Teilnehmer-zahl und zu individuell vereinbarten Terminen können auf Anfrage ebenfalls gebucht werden.

### **Der Theorieteil behandelt:**

- ◆ *Die drei grundlegenden Energien im Ayurveda: Vata, Pitta und Kapha*
- ◆ *Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung*
- ◆ *Ursachen für Übersäuerung und Verschlackung des Körpers*
- ◆ *Ernährungstipps für die verschiedenen Konstitutionstypen*
- ◆ *Ayurvedische Kräuter- und Gewürzkunde*

### **Der Praxisteil umfasst:**


- ◆ *Die Anwendung der ayurvedischen Gewürze*
- ◆ *Die Herstellung eines Gewürz-Fotnie*
- ◆ *Die Zubereitung eines ayurvedischen Menüs, bestehend aus verschiedenen Gemüsegerichten, Speisen aus Hülsenfrüchten und Getreide, einem frisch gekochten Chutney sowie einem ayurvedischen Dessert*
- ◆ *Eine Abschlussrunde zur Festigung und Vertiefung der gewonnenen Kennt-nisse*

### **Der Seminarpreis beträgt 119,- Euro und beinhaltet:**

- ◆ *Theorie- und Praxisunterricht über zwei Tage*
- ◆ *Lebensmittel, Getränke und Gewürze aus biologischem Anbau*
- ◆ *Ein 23-seitiges Seminarskript mit umfassendem Gewürz- und Rezeptteil*

Anmeldung und weitere Informationen:

**Institut für ganzheitliche Kosmetik & Ayurveda Angela Bess**

 09324 9825720



**Institut für ganzheitliche Kosmetik & Ayurveda Angela Bess**

Scherenbergstraße 11

97337 Dettelbach

☎ 09324 9825720

Fax: 09324 9825721

E-Mail: [info@kosmetik-ayurveda-angela.de](mailto:info@kosmetik-ayurveda-angela.de)

[www.kosmetik-ayurveda-angela.de](http://www.kosmetik-ayurveda-angela.de)