



STEIN EGERTA



Ayurvedisch Kochen für den Alltag: Fit für den Winter

Ayurveda, das Wissen vom langen Leben

Montag, 28. September 2020



Kurs 9A12

Ayurvedisch Kochen für den Alltag: Fit für den Winter

Beginn/Dauer

Montag, 28. September 2020,
18.00 bis 22.00 Uhr

Ort

Primarschule, Schulküche, Triesen

Referent/in

Deborah Guglielmo (0041 79 9273829), Remo
Guglielmo

Kosten

CHF 55.-
CHF 40.- Material (Materialkosten werden
zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen

Schreibmaterial, Geschirrtuch, Schürze und
zwei Essensboxen

Hinweise

Anmeldeschluss: Montag, 21. September 2020

Organisation

Gemeinde Triesen

Kursziel

Unter professioneller Anleitung werden leckere Herbst-Menüs gekocht. So lernen die Teilnehmenden die ayurvedische Küche hautnah kennen und erhalten praktische Tipps, wie sie sich auf die bevorstehende Jahreszeit vorbereiten können.

Inhalt

Ayurveda, diese Küche dient nicht nur zur Erhaltung der Gesundheit, sie ist auch sehr lecker. Der Ursprung des Ayurveda ist zwar in Indien, die Ayurveda-Küche ist aber nicht mit der indischen Küche zu verwechseln. Die Profis vermitteln, mit welchen ayurvedischen Zutaten und Speisen sie gut und gesund durch den Winter kommen. Lassen Sie sich durch spannende, neue Rezepte und vertieftes Wissen in gesunder Ernährung inspirieren. In gemeinsamer Runde kochen und geniessen wir anschliessend.

Leitung

Deborah Guglielmo ist Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Ihr Mann Remo ist ausgebildeter Koch mit Zusatzausbildung in Ayurveda Küche.