



STEIN EGERTA



Ayurvedisch Kochen für den Alltag: Entschlackung und Reinigung

Ayurveda, das Wissen vom langen Leben

Montag, 14. März 2022



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31
info@steinegerta.li

Erwachsenen.Bildung

Ayurvedisch Kochen für den Alltag: Entschlackung und Reinigung

Beginn/Dauer

Montag, 14. März 2022, 18.00 bis 22.00 Uhr

Ort

Primarschule, Schulküche, Triesen

Referent/in

Deborah Guglielmo (0041 79 9273829), Remo Guglielmo

Kosten

CHF 62.-
CHF 40.- Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen

Schreibmaterial, Geschirrtuch, Schürze und zwei Essensboxen

Hinweise

Anmeldeschluss: Montag, 7. März 2022

Organisation

Gemeinde Triesen

Kursziel

Die Teilnehmenden lernen die ayurvedische Küche hautnah kennen und erfahren, mit welchen ayurvedischen Zutaten und Speisen sie gut entschlacken und sich von innen her reinigen 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. Lassen Sie sich durch spannende und 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.