

V3912 Ayurvedisch durch den Winter: Wärmende Küche für innere Balance

Beginn	Freitag, 21.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	52,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Kerstin Wirth
Informationen	Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug, Behälter.
Kursort	, Pestalozzistr. 12, 83301 Traunreut

Erleben Sie, wie Sie mit den richtigen Zutaten und Gewürzen auch in der kalten Jahreszeit Körper und Geist in Einklang bringen. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Nahrungsmittel im Winter besonders gut auf unsere Lebensenergie – die Doshas – wirken und wie sie helfen, Wärme, Vitalität und innere Harmonie zu fördern. Gemeinsam bereiten wir ein wohltuendes ayurvedisches 3-Gänge-Menü zu – mit saisonalen, wärmenden Komponenten, fein abgestimmten Gewürzen und viel Liebe zum Detail. Neben dem gemeinsamen Kochen erhalten Sie fundierte Einblicke in die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre und praktische Tipps für eine gesunde, typgerechte Winterküche. Die Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.11.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Werner-von-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)