

## 261-4904 Die Kunst des Kochens im Ayurveda Vegetarisch kochen mit Bio-Zutaten aus der Region

|             |                                                                                              |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn      | Samstag, 11.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr                                                       |
| Kursgebühr  | 55,00 € inkl. Unterlagen und Nahrungsmittel € 20,00.                                         |
| Dauer       | 1 Termin                                                                                     |
| Kursleitung | Barbara Schleich                                                                             |
| Kursort     | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Ko, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein |

Die ayurvedische Küche verbindet Genuss mit Achtsamkeit und innerem Gleichgewicht. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Vata, Pitta und Kapha kennen und erfahren, wie typgerechte Ernährung Ihr Wohlbefinden unterstützen kann. Gemeinsam kochen wir abwechslungsreiche, vegetarische Gerichte mit regionalen und saisonalen Zutaten – von Linsengerichten und Gemüsevariationen bis hin zu Chutneys, Raitas und ayurvedischen Desserts. Auch die Zubereitung von Ghee, Paneer und der gezielte Einsatz aromatischer Gewürze gehören dazu.

**Bitte mitbringen:**

Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, verschließbares Gefäß, scharfes Messer, Getränk, evtl. Schreibzeug.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                        |
|------------|-------------------|------------------------------------------------------------|
| 11.04.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule |

[zur Kursdetail-Seite](#)