

J4921 Ayurveda - gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Beginn	Samstag, 15.11.2025, 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

Im Ayurveda gilt der Darm als zentrale Kraftquelle für Wohlbefinden und Abwehrstärke – ein Gedanke, der sich auch in aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen widerspiegelt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit ayurvedischer Küche bewusst und genussvoll für sich sorgen können – besonders in der kühlen Jahreszeit. Gemeinsam kochen wir ein vegetarisches Menü mit Mung Dal, Gewürzreis, wärmenden Gemüsegerichten, Chutney, Nachtisch und selbstgemachtem Ghee. Eine Einführung in die ayurvedische Gewürzkunde sowie praktische Alltagstipps runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen:

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.11.2025	10:00 - 14:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule

[zur Kursdetail-Seite](#)