https://blz.li/3sst

LeineBlitz
blitzschnell informiert

WORKSHOP: AYURVEDA-KÜCHE ZUM KENNENLERNEN

Veröffentlicht am 30.10.2014 um 16:08 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein "Gewinnen in Gesundheit" (GiG) lädt zu einem dreistündigen praktischen Workshop in die Schulküche der Albert-Einstein-Schule, Wülferoder Straße, am Mittwoch, 12. November, von 18 bis 21 Uhr ein. Der Kostenbeitrag inklusiv aller Lebensmittel beträgt 24 Euro.. Der Workshop beginnt mit einem Streifzug durch die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungsweise, die vorrangig der Bewahrung von Gesundheit und zur Stärkung einer zuträglichen Lebensweise dient. Sie wirkt vorbeugend gegen chronischer Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. An diesem Nachmittag erwarten die Teilnehmer vielfältige Gewürze und Kräuter sowie frische saisonale Lebensmittel aus der Region, die zu kleinen aber feinen 3-gängigen vegetarischen Menüs verarbeitet werden. Beim gemeinsamen Kochen und Verkosten der Mahlzeiten, erfahren die Teilnehmer Wissenswertes zu den Merkmalen und Besonderheiten der Ayurveda-Küche von der Heilpraktikerin Christina Blank. Interessierte melden sich in der GiG-Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 82 79 93.