

Heilsame Gewürze aus dem Ayurveda

let your food become your medicine



Mittwoch, 19. November 2025

13:30 - ca. 18 Uhr

im Kulturkloster Altdorf

Zusammen erkunden wir die kostbaren & heilsamen ayurvedischen Gewürze & Kräuter.

Du lernst ihre Heilwirkungen kennen, wie du mit ihnen köstlich kochst, wozu sie passen und bei welchen Beschwerden sie vorbeugend oder lindernd eingesetzt werden. Zusammen bereiten wir 3 traditionelle Rezepturen zu, die den Stoffwechsel aktivieren, entgiften & wohltuend auf die Verdauung & die Psyche wirken.

Ablauf:

Theorie: Wertvolles Wissen über die ayurvedischen Gewürze

Praxis: Zusammen bereiten wir heilsame Rezepturen & Mischungen zu

Austausch: Raum für deine Fragen

Datum & Ort:

Mittwoch, 19. November 2025 - 13:30 - ca. 18 Uhr

Kulturkloster, Kapuzinerweg 22, 6460 Altdorf UR

Mitbringen:

Schreibmaterial

Honorar:

CHF 180 inklusive Skript mit wertvollem Ayurveda Kräuter-Wissen, 3 Gewürz-Kreationen, leckere Rezepte, warme Getränke & Snacks
(Heilsame Gewürze + Köstlich Kochen CHF 380 statt CHF 420)

Infos & Anmeldung:

077 499 02 27 / zitamaria@posteo.net

Lust darauf?

Ich freue mich auf Dich!

Stimmen aus Seminaren:

"Es ist unglaublich, wie köstlich und jedes mal anders du deine Gerichte würzst."

"Das ist so göttlich, ich könnte darin baden!"

"Mein Blutzuckerspiegel war noch nie so gut wie während diesem Seminar - und ich hab sogar Dessert gegessen!"

"Dein Essen ist so leicht verdaulich, und trotzdem fühle ich mich so gut genährt davon."

"Ehrlich, das ist das beste Essen, das ich jemals hatte."

