

Köstlich Kochen

ayurvedisch & vegan

let your food become your medicine



Freitag, 17. Oktober 2025

13:30 - ca. 20Uhr

im Kulturkloster Altdorf

Zusammen tauchen wir ein in die ayurvedische Heil-Küche, wo unsere Nahrung zu Medizin wird.

Du lernst, wie du dein Essen in köstliche Leckerbissen verwandelst, die nicht nur himmlisch schmecken, sondern auch so richtig gut tun. Denn ayurvedische & pflanzliche Nahrung wirkt zutiefst heilsam auf den Körper, die Psyche und sogar das Bewusstsein. Alltagstauglich, unkompliziert, kreativ und mit ganz viel Freude!

Ablauf:

Theorie: Wertvolles Wissen über die Ayurveda-Ernährung & -Küche
Praxis: Zusammen ein köstliches Abendessen zubereiten & geniessen
Austausch: Raum für deine Fragen

Datum & Ort:

Freitag, 17. Oktober 2025, 13:30 - ca. 20 Uhr
Kulturkloster, Kapuzinerweg 22, 6460 Altdorf UR

Mitbringen:

Kochschürze (falls du eine brauchst), Schreibmaterial,
kleine Behälter für Reste

Honorar:

CHF 240 inklusive Skript mit wertvollem Ayurveda-Wissen,
leckeren Rezepten, Abendessen, warmen Getränken & Snacks
(Köstlich Kochen + Heilsame Gewürze CHF 380 statt CHF 420)

Infos & Anmeldung:

077 499 02 27 / zitamaria@posteo.net

**Lust darauf?
Ich freue mich auf Dich!**

Stimmen aus Seminaren:

*"Wenn ich selbst vegan koche, dann fehlt mir immer etwas.
Bei dir fühle ich mich total genährt und dein Essen tut mir so gut!"*

"In deinem Essen ist so viel Licht und Liebe spürbar."

"Mein Bauch fühlt sich jedes mal so wohl danach!"

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

*"Wenn ich wüsste, wie ich so kochen könnte, dann würde ich
viel öfters vegetarisch und vegan kochen."*

