

## Ayurveda-Kochkurs

### Kursinhalt

In diesem Ayurveda-Kochkurs lernen Sie die Grundprinzipien des Ayurveda kennen. Bei den eingesetzten Nahrungsmitteln wird speziell auf deren gesundheitlichen Eigenschaften eingegangen. Besondere Beachtung wird den Gewürzen und Kräutern gegeben, da diese auch bei gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt werden können.

Der Menüplan beinhaltet ein Gericht mit Hülsenfrüchten, Gemüse und Getreide, Chutneys sowie ein Dessert. Unser Ziel ist es, dass sich die Mehrheit der Gerichte schnell zubereiten lassen, damit sie auch im Alltag einfach nachgekocht werden können.

**Kursleitung** Francesca Friciello Ballmer, Dipl. Naturärztin Traditionelle Europäische Naturheilkunde & Ayurveda (EMR anerkannt)

**Datum/Zeit** Samstag, 2. März 2019 / 10:00 – 15:00 Uhr

**Ort** Momentum Med, Grundstrasse 33, 4600 Olten

**Kosten** Fr. 160.-- inkl. Rezepte und Mittagessen (Aufgrund der beschränkten Teilnehmerzahl ist es empfehlenswert, sich frühzeitig anzumelden.)

**Anmeldung** [info@momentum-med.ch](mailto:info@momentum-med.ch) oder 062 / 212 02 21

**Anmeldeschluss** 20. Februar 2019

