



# **AYURVEDISCH KOCHEN IM SOMMER**

*Sonntag, 25. Juni 2023  
von 10.00 Uhr – 16.00 Uhr*

**Moin-Zentrum,  
Ganderkesee**

*In jeder Jahreszeit gibt es Nahrungsmittel, die unser Körper kennt, braucht und somit gut verdauen kann. So braucht er im Sommer andere Speisen als zum Beispiel im Winter. Dieses intuitive Körperwissen ist Teil unserer Natur und jeder von uns besitzt es. So hast Du in den heißen Sommermonaten vermutlich noch nie Appetit auf Grünkohl oder wärmende Eintöpfe gehabt. Auch zeigt uns ein Blick in den Gemüsegarten genau das, was unser Körper jetzt braucht, um im Gleichgewicht zu sein.*

*In diesem Tagesworkshop möchte ich Dir einen kleinen Einblick in die Idee und die Hintergründe der ayurvedischen Küche geben. Nicht nur das "Was", sondern auch die Frage wann, wieviel und mit welcher Achtsamkeit und Ruhe wir essen, spielt eine große Rolle in der ayurvedischen Ernährungslehre.*

*Dabei gilt immer : Du bist nicht nur das, was Du isst, sondern es kommt darauf an, was Dein Körper verstoffwechseln kann. Und damit dies gut gelingt, hält das Ayurveda einen großen Schatz an Wissen für uns bereit.*

*Im Theorieteil werden wir uns anschauen, welche Nahrung uns im Sommer unterstützt und warum. Danach werden wir zusammen eine ayurvedische Mittagsmahlzeit zubereiten und gemeinsam essen.*

*Im Anschluss wird Zeit sein für Fragen und Austausch und wir beenden den Tag mit einer Meditations- und Atempraxis.*

**Kosten pro Teilnehmer : Euro 90,00 inklusive Tee, Wasser, Mittagessen und Skript mit Rezepten zum Nachkochen**

Maximale Teilnehmerzahl : 8

**Anmeldung bitte per Mail an: [yoga@susannebruenjes.com](mailto:yoga@susannebruenjes.com)**