



# **AYURVEDISCH KOCHEN IM HERBST**

**Sonntag, 24. September  
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. Jetzt im Herbst wird unser Verdauungsfeuer, welches im Sommer eher schwach ist, wieder stärker. Die Natur beginnt uns vermehrt Gemüse und Obst anzubieten, die uns wärmen, erden und auf die kalte Jahreszeit und die Zeit des Rückzugs vorbereiten. So reifen jetzt Äpfel und Birnen, Kürbisse, Kohlgemüse, Rote Bete und Co. in unseren Gärten.*

*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 Herbst unterstützt und warum. Auch werden wir über verschiedene Gewürze und Kräuter sprechen, die das Verdauungssystem im Herbst besonders unterstützen.*

*Um das neu erworbene Wissen gleich auszuprobieren und anzuwenden, kochen wir im Anschluss eine ayurvedische Mittagsmahlzeit und essen gemeinsam.*

*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)**