

ERNÄHRUNG

Ayurveda - Jahreszeitenküche

KOCHKURS IN EUPEN

Mo 19:00-22:00 Uhr im Eiche-Zentrum
mit Johanna Langner, Ernährungswissenschaftlerin, Yogalehrerin und Ayurveda Lifestyle-Coach

Tauche ein in die Welt der ayurvedischen Küche und erlebe, wie sich Genuss, Achtsamkeit und Saisonalität verbinden. In dieser besonderen **Kochkurs-Serie** widmen wir uns den Qualitäten der Jahreszeiten und lernen, wie wir Körper und Geist mit den passenden Zutaten und Zubereitungsarten stärken können.



02.02.26	Winter (nährend und warm)	VATA	EU103-W
20.04.26	Frühling (leicht und entgiftend)	KAPHA	EU103-F
22.06.26	Sommer (kühlend und mild)	PITTA	EU103-S
07.09.26	Herbst (wärmend und erdend)	VATA	EU103-H

Dich erwartet eine kurze theoretische Einführung, gemeinsames Vorbereiten und Zubereiten der Speisen und natürlich das genussvolle gemeinsame Essen in entspannter Atmosphäre. **Lass dich von Ayurveda durch das Jahr begleiten** – entdecke neue Rezepte, erlebe sinnliche Kochmomente und genieße das Gefühl, im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben.

KB: 79 EUR pro Abend (inkl. Lebensmittel & Rezepte) oder 300 EUR für alle 4 Termine.

AUSBILDUNG

Ayurveda - Grundlagenausbildung

GRUNDLAGENAUSBILDUNG

Sa+So 10:00-17:30 Uhr
im Eiche-Zentrum
mit Volker Mehl,
Ayurveda-Koch und -Autor
KB: 279 EUR (2 Tage)

Stell dir vor, du betrittst einen Raum, in dem der Duft frischer Kräuter in der Luft liegt, Gewürze leise knistern und jemand mit einem Lächeln von Ohr zu Ohr dir die Türen zu einer jahrtausendealten Gesundheitslehre öffnet.

Genau das erwartet dich bei der Eiche, wenn Volker Mehl, einer der bekanntesten Ayurveda-Köche und -Autoren im deutschsprachigen Raum, zu Gast ist.

In seiner charmanten und bodenständigen Art nimmt er dich mit auf eine inspirierende Reise durch die Grundlagen des Ayurveda:

- ♦ **wie du Körper, Geist und Seele in Balance bringst**
- ♦ **wie Gewürze und Lebensmittel zu deinen Verbündeten werden;**
- ♦ **wie Ayurveda dein Leben leichter, gesünder und freudvoller machen kann.**



11+12.04.26	Ayurveda-Grundlagenausbildung	EU104
-------------	-------------------------------	-------