

Entdecken Sie Ayurveda und kommen Sie auf den Geschmack der bewussten Ernährung

Ayurveda lehrt Gesundheit und
fördert inneres Gleichgewicht.

Vortrag mit Kostproben

So. 22.04. von 14.00 - 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: CUTeria



Mit ayurvedischen Köstlichkeiten laden wir zu einem kulinarischen Gaumenkitzel ein. Während Sie probieren und genießen, erfahren Sie mehr über die Inhalte dieser alten Gesundheitslehre und was Nahrungsmittel zu „Lebensmitteln“ macht, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele nähren.

KARIN SCHULLER – MACHT AYURVEDA MIT ALLEN SINNEN ERLEBBAR. Erleben Sie die Besonderheit dieser Ernährungsform, die harmonisiert und heilt.



Verbindliche Anmeldungen
an kathleen@cutteria.de

Preis 45 €
pro Person

www.ayurveda-in-aller-munde.com



0228/ 360 39 453
www.cutteria.de
Königswinterer Str. 638
53227 Bonn

Ayurveda – aus Liebe zu sich selbst

Als Ayurveda Ernährungsberaterin und Ayurvedaköchin folge ich beratend und kochend meiner Berufung. Sehr gerne teile ich meine Liebe zu Ayurveda mit anderen Menschen.

Ayurveda lehrt Gesundheit und fördert inneres Gleichgewicht. Lebensmittel werden zu Heilmitteln, die - weise eingesetzt – zu Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude führen.

Ich wünsche mir, dass Ernährung und die Zubereitung von Essen einen wichtigen Platz im Tagesablauf erhalten. Gerne stelle ich in Workshops und Seminaren mit saisonalen und regionalen Zutaten die Ayurvedaküche vor und gebe mit Vorträgen und praktischen Anleitungen einen Einblick in diese lebensnahe und aktuelle Gesundheitslehre.

Die Freude am Essen ist das oberste Gebot der ayurvedischen Ernährungsempfehlung

Wenn die Ernährung auf die individuelle Dosha-Konstitution eines Menschen abgestimmt sein soll, wird den sechs Geschmacksrichtungen eine besondere Rolle zuteil. Dabei übernehmen Kräuter und Gewürze einen wichtigen Platz. Mit ihren sekundären Pflanzenstoffen bereichern sie aber nicht nur die Geschmacksvielfalt, sondern sind auch ein wichtiger Schutzfaktor gegen das Auftreten von Erkrankungen. Darüber hinaus wirken die sekundären Pflanzenstoffe auf der feinstofflichen Ebene stimulierend auf den menschlichen Organismus. Die Lebendigkeit von Lebensmitteln drückt sich über die Vitalstoffe in den Pflanzen aus.

Dieses große Wissen, um die Heilkraft und ihre Fähigkeit Nahrung zu harmonisieren, ist für mich Anlass in Gewürzseminaren und bei Kräuterexkursionen interessierten Menschen diese Welt mit allen Sinnen und im praktischen Tun zugänglich zu machen.