Mediterrane Ayurveda Wohlfühlwoche

Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für das körperliche, geistige und seelische Wohl des Menschen: wir sind was wir essen, wie wir leben und denken.

Während einer Woche lädt uns Karin Schuller, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Ayurvedaköchin, ein, die Fülle der ayurvedischen Kochkunst selbst mit Leib und Seele kennen und schätzen zu lernen.

Die Vielfalt der sonnengereiften, mediterranen und vegetarischen Küche eignet sich hervorragend in Kombination mit den ayurvedischen Köstlichkeiten. Kräuter und Gewürze sind die Juwelen der ayurvedischen und so auch der mediterranen Küche. Beim gemeinsamen Durchgang durch den hauseigenen Garten lernen wir Kräuter, Gemüse und Früchte kennen und wie sie beim Kochen angewendet werden.

Wer Lust hat, kocht morgens, mittags oder abends mit. Das gemeinsame Essen findet immer im Garten in der Sommerpergola statt. Wir wollen diese Woche aber auch mit Urlaub verbinden. Das heißt, relaxend am Pool oder bei folgenden Ausflügen.

Ausflüge:

Wir erleben am Samstag den Bauernmarkt und den lebhaften "Corso" mit seinen Designer Shops und genießen einen Prosecco auf der Piazza.

Am Sonntagmorgen besuchen wir das nahgelegene Anghiari, bekannt als eines der schönsten Dörfer Italiens, und genießen einen Cappuccino auf der lebendigen Piazza

Am Donnerstagnachmittag, gemeinsamer Ausflug in eine benachbarte 400 Jahre alte Ölmühle. Hier erklärt uns Francesco wie Olivenöl hergestellt wird. Anschließend Degustation von Olivenöl, Brot und Wein. Auf Wunsch Möglichkeit zum Kauf (mit Rabatt)

Unterkunft:

Liebevoll eingerichtete 2-und 3 Bett Zimmer mit Bad, große Gartenanlage mit Sommer-Pergola, Liegebetten, Pool

Reduzierter Preis pro Person: 650 €

Daten: 20. – 27. September 2013

Leistungen:

Im Preis inbegriffen sind 7 Übernachtungen im Doppelzimmer, alle Mahlzeiten (Frühstück, Mittag-und Abendessen) inklusive Mineralwasser auf den Zimmern, alle Vorträge und alle oben erwähnten gemeinsamen Ausflüge sowie ein Willkommens-Prosecco am ersten Abend.

Transfer vom Flughafen zur Unterkunft und zurück.

Karin Schuller,
Ayurveda Ernährungs-und Gesundheitsberaterin, Ayurvedaköchin,
Hauswirtschaftsmeisterin
www.gesundheit-aus-dem-kochtopf.de

Karin Ender,
Gastgeberin in der Casa Spertaglia, wanderte vor 30 Jahren nach Italien aus.
www.casaspertaglia.it