

# Köstliches Kochen

## Ayurvedisch-vegetarischer Kochkurs

Nahrung ist die Basis unseren Lebens. Wenn diese Nahrung auch noch verführerisch duftet, köstlich schmeckt und das Auge erfreut, sind wir gleichzeitig nahe am Himmel.

Gemeinsam kochen und genießen wir ein vegetarisches, der Jahreszeit angepasstes, gut bekömmliches ayurvedisches Mittags-Menü. Dabei lernen wir die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre kennen und wie wir diese für unsere individuelle Konstitution anwenden können. Wir tauchen ein in die reiche Welt der Gewürze und ihrer vielfältigen, heilsamen Wirkungen auf Verdauung und Gesundheit.

**Termine für den nächsten Kochkurs auf Anfrage,  
oder auch als individueller Kurs (ab 6 Teilnehmer) zu buchen**

**Kochkurs: Samstag oder Sonntag  
10.30 Uhr – 13.30 Uhr**

**Kosten: 60,00 Euro  
(inkl. aller Lebensmittel/bio)**

**Ort: Susanne Heider  
Obere Seelach 3 B  
90562 Heroldsberg**



**Für mehr Info bzw. Anforderung des Anmeldeformulars :  
Tel.: 0911 - 55 73 19 oder Mail: [ayurveda-s-heider@t-online.de](mailto:ayurveda-s-heider@t-online.de)**

---

## Susanne Heider

Ayurveda-Massage-Therapeutin, Körpertherapeutin, Meditationslehrerin,  
ayurvedische Ernährungsberaterin [www.ayurveda-s-heider.de](http://www.ayurveda-s-heider.de)