

# Ayurveda Workshop mit Amrita

4  
Termine



Ayurveda heisst übersetzt «Wissen über das Leben». Was bedeutet das genau? Heute wird mit Ayurveda alles Mögliche verbunden: bunte exotische Küche, vielfältige Gewürze, Massagen und vieles mehr. Dem ist aber nicht so.

Die ayurvedische Küche ist eine einfache, unkomplizierte Küche, die sich auf das Wesentliche konzentriert. Es ist sehr schwierig die Wirkung einer Nahrung zu spüren, wenn zuviel durcheinander vermischt wird. Das Abschmecken mit vielen Gewürzen oder auch das Dazu mischen von z.B. diversen Gemüsesorten mit gegenteiliger Wirkung sind nicht förderlich und erzeugen eher Disharmonie in Körper und Geist. Ayurveda (Nahrung) richtig eingesetzt, hat eine therapeutische Wirkung.

Der Kurs gibt einen Einblick über die Philosophie und Wirkung von Ayurveda. Durch das gemeinsame Zubereiten und Essen von einfachen Gerichten, beginnt man zu verstehen, um was es geht.

## **Im Kurs gehen wir dabei im Besonderen auf folgende Themen ein:**

- >> Getränke (Smoothies, Heissgetränke)
- >> Süssspeisen/Desserts
- >> verschiedene einfache und saisonale Gerichte
- >> Gewürze

### **Infos & Anmeldung:**

[amritanandamoyima.de](http://amritanandamoyima.de)  
[info@amritanandamoyima.de](mailto:info@amritanandamoyima.de)

### **Gesamtpreis Workshop:**

CHF 280.- für 4, inkl. Lebensmittel

### **Workshop-Ort:**

Janakanandas Yogaschule  
Friedensstrasse 7, 4629 Fuluibach

### **Kursdaten:**

Samstag, 15. November 2025  
Samstag, 21. März 2026  
Samstag, 6. Juni 2026  
Samstag, 22. August 2026

### **Zeit:**

Je nach Thema 10 bis ca. 14/15 Uhr

**Teilnehmerzahl beschränkt!**



# Ayurveda Workshop mit Amrita

4  
Termine