

Ayurvedische VoedingWorkshop

Een ayurvedische voedingworkshop is een holistische culinaire ervaring die is gebaseerd op de eeuwenoude wetenschap van de Ayurveda. Hierin leer je hoe voedsel als medicijn kan worden gebruikt door inzicht te krijgen in je individuele lichaamsconstitutie (dosha). Je leert ook hoe je maaltijden zou kunnen bereiden die het evenwicht, de spijsvertering en het algehele welzijn bevorderen. Je leert niet alleen een goede samenstelling van recepten, maar ook de filosofie van mindful koken, seizoensgebonden eten en de energetische eigenschappen van voedsel.

Ontdek de kracht van voeding als jouw medicijn.

- Wanneer: De hele maand juni iedere zondag 14:00-15:30u.
- Kosten: 45,- per persoon
- Reserveren: simpel via whatsapp of bellen: 06-39690260

Ayurvedische KookCursus

Tijdens deze cursus gaan we dieper in op de ayurvedische voedingsleer. Je leert naast de informatie, die je ook krijgt (of wellicht al hebt opgedaan) in de bovenstaande kookworkshop, hoe je de maaltijden daadwerkelijk in de praktijk kan samenstellen. Welke combinaties maak je en waarom. Beide cursusdagen ga je daadwerkelijk koken en de smaken uit de Indiase keuken zelf samenstellen en proeven.

Aan het eind van iedere cursusdag wordt er samen gedinert.

De kookcursus geeft je verdieping in:

- Inzicht in dosha's: Leer meer over Vata, Pitta en Kapha en hoe deze de spijsvertering en voedingskeuzes beïnvloeden.
- Bewustzijn van ingrediënten: Ontdek verse, seizoensgebonden en sattvische ingrediënten die de gezondheid ondersteunen.

- Gebruik van kruiden: Ontdek helende kruiden zoals kurkuma, komijn, koriander en gember.
- Kooktechnieken: Oefen eenvoudige, voedzame kookmethodes die voedingsstoffen behouden.
- Mindful eten: Leer wanneer, hoe en in welke gemoedstoestand je moet eten voor een optimale spijsvertering.
- Personalisatie: Pas recepten aan op basis van je individuele lichaamstype en onevenwichtigheden.

Ayurvedisch koken...

1 Verbetert de spijsvertering en de stofwisseling (Agni)

2 Ondersteunt ontgiftiging en reiniging

3 Brengt de lichaamsenergieën (dosha's) in balans

4 Versterkt het immuunsysteem en de vitaliteit

5 Bevordert mentale helderheid en emotioneel evenwicht

6 Stimuleert een duurzame en gezonde levensstijl

- Wanneer: De Ayurvedische KookCursus bestaat uit 2 delen: Deel A en deel B.
Iedere week in de hele maand juni op alle maandagen deel A en op de donderdagen deel B. Als je beide delen 1x hebt gevolgd ontvang je een certificaat als kroon op je deelname, de opgedane inzichten en je professionele vooruitgang.
- Kosten: 98,- voor deel A en B
- Reserveren: simpel via whatsapp of bellen: 06-39690260

Nog meer Ayurvedisch eten? Je kunt gedurende de hele maand juni Ayurvedisch lunchen en dineren in Huize Quadenoord. Of haal de Indiase koks in huis en laat ze thuis voor je koken. Meer info: zie "Indiaas dineren".