

AYURVEDA-KOCHKURS GRUNDLAGEN

SEMINAR-INHALTE VORTEILE VON ONLINE- SCHULUNGEN

Dieser Kochkurs ist neu auch mit grundsätzlichen Informationen
und mit zusätzlichen Rezepten Vegan-optimiert



Ayurvedaschule Wolfgang Neutzler
Heilpraktiker, Ayurveda-Lifestyle-Coach, Ayurveda-Koch
www.schule-fuer-ayurveda.de
info@schule-fuer-ayurveda.de

Seminar-Inhalte Ayurveda-Kochkurs Grundlagen mit Zertifikat - Ayurvedaschule

- Online-Seminar in 6 Modulen – Grundlagen der Ayurveda-Küche in Theorie und Praxis
- ca. 30 Rezepte werden gekocht im Laufe der Module gekocht, man schaut Wolfgang Neutzler über die linke Schulter und bekommt so alles genau mit. (Das sind fast 3 x so viel Rezepte wie beim bisherigen Ayurveda-Kochkurs in Gundelfingen)

Modul 1 – 9 Lektionen

Theorie

- Ich stelle mich vor, Was kann Ayurveda, Nutzen der Ayurvedaküche, die Bioenergien Vata, Pitta und Kapha, jeder ist einmalig, Mein Ayurveda-Kochbuch, Einführung in die Gewürzlehre, schnelles Kochen mit Gewürzmischungen (Masalas), wo kannst Du diese erhalten.

Praxis:

- Ghee, Paneer und Gemüsebrühe herstellen, es wird aber auch gleich Saag Paneer gekocht.

Modul 2 – 7 Lektionen

Theorie

- Tieferes Verständnis von Vata, Pitta und Kapha und wie sich Ungleichgewichte der Konstitution zeigen, ich stelle Dir 15 Kräuter vor und Du bekommst einen Überblick, welche davon günstig für Vata, Pitta und Kapha sind.

Praxis:

- Frühstück im Ayurveda –
Porridge, Früchte mit Gewürze, warm, All-In-One-Frühstück, ein warmer Smoothie und ein Pfannkuchen mit Chia-Samen.

Modul 3 – 7 Lektionen

Theorie

- Einführung in die Verdauung, aus ayurvedischer Sicht, Du lernst, wie Du erkennen kannst, ob Du Deine Nahrung gut verdaust und verwertest, und ich stelle Dir einige Prinzipien vor, die Dich dabei unterstützen, dass Du Deine Nahrung besser verwerten kann und wie Du dich deutlich fitter fühlen wirst, wenn Deine Nahrung für Dich stimmig ist.
- Als letztes stelle ich Dir noch 11 Gewürze vor, die in der Ayurvedaküche häufig verwendet werden und die Du auch in meinen Gewürzmischungen harmonisch gemischt wieder findest.

Praxis:

- Das Mittagessen im Ayurveda –
Erdbeer-Lassi, Kichererbsen-Dhal, Zucchini-Pastinaken-Bratlinge, Apfel-Chutney und Panch-Puran-Kartoffeln

Modul 4 – 8 Lektionen

Theorie

- Universelle Lebensgesetze – Energetik des Tages und die Tages-Routine nach Ayurveda, Energetik der Jahres-Zeiten, Energetik der Lebens-Phasen.

Praxis:

- Das Abendessen im Ayurveda
Klare Gemüsesuppe, Gemüse-Curry, Spinat-Suppe, Süßkartoffel-Suppe, Linsenbratlinge und Linsenpfannkuchen.

Modul 5 – 12 Lektionen

Theorie

- Geschmacksrichtungen im Ayurveda, Vorstellung der 6 Geschmacksrichtungen und die Zuordnung zu den Bioenergien und den Lebensmitteln, Zuordnung der Eigenschaften zu Vata, Pitta und Kapha.
- Welche positiven und negativen Auswirkungen haben die Geschmacksrichtungen auf Vata, Pitta und Kapha, Nahrungsmittel-Kombinationen die ungünstig für den Körper sind.

Praxis:

- „Fladenbrote, Chutney, Raita“
- Herstellen von Naan-Brot, Papadam, Chapati, Tomaten-Dattel-Chutney, Raita mit Gurke und Minze, Vanille-Minz-Dip, Gemüse-Stäbchen.

Modul 6 – 10 Lektionen

Theorie

- Essenz des Kurses, die geistige Konstitution, verschiedene Konstitutionen in der Familie, Was kannst Du noch tun um ein langes, gesundes und glückliches Leben zu führen.

Praxis:

- Energiekugeln mit Mandeln, Kokos und getrockneten Physalis, Mandel-Kokos-Kekse, Nuss Ecken, herzhaftes Hefeschnecken, das Geheimnis meiner Müslimischung
- Nach Abschluss: Zertifikat der Ayurvedaschule Wolfgang Neutzler
- Videos, Ausführliche PDFs zu den Videos und Rezeptbüchlein bei den einzelnen Modulen
- Alle Module: PDF, Video, Begleitung per E-Mail

Onlineschulung oder Präsenzunterricht



Vorteile von Onlineschulungen

Du kannst die Zeit, in der Du lernst, selbst bestimmen	Nur zu bestimmten Zeiten
Keine Reisekosten, wie Übernachtung, Verpflegung, Tanken, Tickets	Reisekosten, können sehr hoch sein
Kein Urlaub nötig, kein Babysitting, kein Ersatz für den eigenen Betrieb	Urlaub nehmen, Babysitting für Abwesenheit, Ersatz für den eigenen Betrieb
Große Zeitersparnis, dadurch dass man nicht reisen muss,	Viel Zeit muss für die Reise eingeplant werden
Reiseweg, der oft sehr lang sein kann Reisestress – Staus, Wartezeiten...	Kein Reiseweg – bei Dir zu Hause Kein Reisestress
Unterricht kann in einem Mitgliederbereich immer wieder angeschaut werden und dadurch vertieft werden - Wiederholungsmöglichkeit	Außer dem Skript - keine Wiederholungsmöglichkeit Vieles vom Unterricht geht mit der Zeit verloren
Wissensdatenbank, die durch Updates ggf. ergänzt wird (ohne Aufpreis)	Keine kostenfreien Updates
Ansprechpartner während der Onlineschulung und danach	Zeit für persönliche Gespräche während des Unterrichts kaum möglich
Du kannst bestimmen, wann Du mit dem Seminar / mit der Ausbildung beginnen möchtest – ist jederzeit möglich, auch mitten in der Nacht.	Termin zum Beginn des Seminars / der Ausbildung ist vorgegeben.

[Hier der Link zur Bestellung des Online-Seminars...](#)

[Und hier der Link zu meiner Website für weitere Infos...](#)

Das Seminar kann zu jeder Tages- und Nachtzeit begonnen werden, von jedem Ort der Welt...