AYURVEDA-THEMENKOCHKURS
Winter – Advent – Weihnachten
& zwischen den Jahren

Schule für Ayurveda – Wolfgang Neutzler

Modul- und Lektionsübersicht

Das erwartet Dich in den Modulen und Lektionen dieses Themen-Kochkurses



© Schule für Ayurveda – Wolfgang Neutzler · Kursübersicht Kochkurs ADVENT, WEIHNACHTEN & WINTER

Ayurveda-Themenkochkurs ADVENT, WEIHNACHTEN & WINTER

5 Hauptmodule · 11 Fachlektionen · 24-Tage-Adventskalender

Der Kurs verbindet ayurvedisches Wissen mit einer überwiegend pflanzlichen Winter- und Festtagsküche, kreativen Rezepten und persönlichen Ritualen. Du lernst, Speisen an Deine Bedürfnisse und Vata, Pitta und Kapha anzupassen. Ein 24-Tage-Adventskalender begleitet Dich mit persönlichen Momenten durch die Adventszeit.

Begrüßungsmodul – Herzlich willkommen

Kurseinstieg, Lernmaterialien und

Jahreszeitenvergleich Indien–Europa: traditionelle Empfehlungen an unser Klima anpassen.

Modul 1 – Winter verstehen und die Winterküche entdecken

Lektion	Inhalte und praktische Umsetzung
Lektion 1 – Ayurveda im Winter: Was braucht der Körper jetzt?	Grundlagen der Winterernährung: Kälte, Wind, Feuchtigkeit, Trockenheit, Doshas, Agni und individuelle Bedürfnisse. Praxis: saisonale Lebensmittel, bekömmliche Wintergerichte und persönliche Beobachtungen.
Lektion 2 – Wintergewürze, Kräuter und Vorräte	Wintergewürze und Kräuter kennenlernen und passend kombinieren. Praxis: eigene Gewürzmischungen, ayurvedische Gewürzbox und kreative Verwendung von Vorräten.

Modul 2 – Adventsküche und bewusstes Genießen

Lektion	Inhalte und praktische Umsetzung
Lektion 3 – Adventszeit bewusst erleben: Kleine Rituale und persönliche Momente	Kleine Übungen und Rituale für Achtsamkeit und Gelassenheit. Besonderheit: 24-Tage-Adventskalender mit persönlichen Momenten und täglichen Impulsen zum Innehalten.
Lektion 4 – Adventliche Genusskultur: Bewusst genießen mit Ayurveda	Sechs Geschmacksrichtungen, Agni und Wintergewürze. Fünf Rezepte: Golden Milk, Apfel-Gewürz-Punsch, Kürbis-Kichererbsen-Taler, Spinat-Walnuss-Schnecken und Bratapfel. Genusswerkstatt und Zusatzskript Golden Milk.

Modul 3 – Das ayurvedische Weihnachtsmenü

Lektion	Inhalte und praktische Umsetzung
Lektion 5 – Festliche Vorspeisen und Hauptgerichte	Ein festliches Menü mit ausgewählten Vorspeisen und Hauptgerichten zusammenstellen. Geschmack, Bekömmlichkeit, Gewürze und individuelle Ernährungswünsche berücksichtigen – ohne Perfektionsdruck. **Rezepte/Praxis:** winterliche Suppen und festliche pflanzliche Hauptgerichte; erste Schritte zur eigenen ayurvedischen Menüplanung.
Lektion 6 – Chutneys, Beilagen und Desserts	Das Weihnachtsmenü mit passenden Beilagen, Chutneys und Desserts abrunden. Süße, Säure, Schärfe, Konsistenz und Zubereitungsaufwand harmonisch abstimmen. **Rezepte/Praxis:** Chutneys, Wintergemüse und Desserts; persönliche Menü-Werkstatt mit Einkaufsliste und Zeitplan.

Modul 4 – Wärmende Getränke und kreative Winterküche

Lektion	Inhalte und praktische Umsetzung
Lektion 7 – Wärmende Wintergetränke	Wohltuende Getränke für kalte Tage entdecken. Temperatur, Gewürze, Süße und persönliche Verträglichkeit berücksichtigen und Getränke für Vata, Pitta und Kapha variieren. **Rezepte/Praxis:** Golden Milk, Winterpunsch, Gewürztees und eigene Getränkekreationen.
Lektion 8 – Kräuter, Gewürze und Wintervorräte kreativ nutzen	Gelagerte, getrocknete und tiefgekühlte Zutaten kreativ kombinieren. Sieben Rezepte: Spinat-Kichererbsen-Pfanne, Brokkoli-Pilz-Hirse-Auflauf, Süßkartoffel-Zucchini-Curry, Orangen-Apfel-Kompott, Obstsalat mit Granatapfel und Mandarinen, Dattel-Feigen-Mandel-Creme und geröstete Nuss-Samen-Mischung.

Modul 5 – Bewusst genießen, regenerieren und neue Wege entdecken

Lektion	Inhalte und praktische Umsetzung
Lektion 9 – Leichte Winterküche und Festtags-Balance	Nach reichhaltigen Mahlzeiten wieder zu einer bekömmlichen Ernährung zurückfinden. Mit Einladungen, Erwartungen und Festtagsstress achtsam umgehen; persönliche Grenzen, Bewegung und echte Begegnungen wertschätzen. **Rezepte/Praxis:** kleine leichte Wintergerichte, Festtags-Balance-Werkstatt und „Was tun, wenn …?"-Wegbegleiter.
Lektion 10 – Regenerierende Abendküche, Getränke, Nüsse und Samen	Einfache warme Abendgerichte und passende Getränke auswählen. Nüsse und Samen bewusst einsetzen, den Übergang zur Nachtruhe gestalten und individuelle Abendgewohnheiten beobachten. **Rezepte/Praxis:** acht Abendgerichte, Nuss- und Samenkompass, Abendküchen-Werkstatt und 7-Tage-Abendroutine.
Lektion 11 – Zwischen den Jahren: Innehalten und neue Impulse setzen	Die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr für Rückblick, Dankbarkeit, Loslassen und einen zuversichtlichen Neubeginn nutzen. Rauhnächte als freiwillige traditionelle Anregung kennenlernen. **Praxis:** Jahreswechsel-Werkstatt, 7-Tage-Begleiter, persönliche Zeremonie und geführte Meditation „Über die Brücke ins neue Jahr".

Abschlussmodul – Deine Ayurveda-Reise geht weiter

Ein Abschied und ein neuer Anfang: Erfahrungen reflektieren, Erkenntnisse in den Alltag integrieren und weitere Ayurveda-Lernwege entdecken.

Das Ziel des Kurses

Du gestaltest Deine Winterküche selbstständig, abwechslungsreich und nach Deinen persönlichen Bedürfnissen. Ayurvedisches Wissen, Genuss, Achtsamkeit und persönliche Rituale begleiten Dich durch die Winterzeit und darüber hinaus.

Flexibel online lernen

Die ersten beiden Hauptmodule stehen sofort bereit, damit Du den Adventskalender von Anfang an nutzen kannst. Die weiteren Hauptmodule werden alle drei Tage freigeschaltet. Du lernst in Deinem eigenen Rhythmus.