



Mit Wildpflanzen durch das Jahr

# Ayurvedische Küche mit einheimischen Wildkräutern

Ayurveda, eine der ältesten Heilkunden der Menschheit sagt, dass die Nahrung für uns am besten ist, die bei uns gedeiht. Unsere heimischen Pflanzen, Kräuter, Gemüse und Früchte sind perfekt auf unsere Bedürfnisse abgestimmt. Je frischer, lebendiger die Pflanze, desto mehr Lebensenergie steckt in ihr und kann sie an uns weitergeben. Besonders Wildpflanzen haben eine um ein Vielfaches höhere Lebensenergie als kultivierte Pflanzen.

In diesem Kurs lernen wir einige einheimische Wildpflanzen kennen, gehen mit allen Sinnen auf Entdeckungsreise.

Wir spüren die Pflanzen im Naturgarten auf, schmecken, riechen, ertasten sie. Wir lernen zudem, wie Ayurveda die Qualitäten von Nahrung einsetzt, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Dazu gibt es Tipps für eine gesunde Verdauung - die Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit.

Danach verarbeiten wir die gesammelten Pflanzen und kochen daraus gemeinsam ein leckeres, ausgewogenes vegetarisches Menü

... und lassen den Tag beim gemütlichen Essen ausklingen.

Sonntag

21. Juni 2020

14 – ca. 20 Uhr

Treffpunkt:

Burgerweg 36,  
Magglingen

Kursleitung:

Angela Herrmann  
(Ayurveda Köchin)

Hans Peter & Prisca MüZu  
(Wildkräuterkundige,  
Hersteller Naturprodukte)

TeilnehmerInnen: max.12

Kosten: Fr. 140.- inkl.

Material (Nahrungsmittel,  
Unterlagen, Rezepte)  
Barzahlung vor Ort

Anmeldung bis spätestens

Fr. 14.6.2020 an:

Angela Herrmann

078 / 765 82 94

angela@theayurvedaway.ch

Abmeldung bis spätestens

24 Std. vor Workshop.

Ansonsten wird Gebühr in  
Rechnung gestellt

Anmeldung und Information: MüZu, Burgerweg 36, 2532 Magglingen  
Tel. 032 322 08 03

<http://muzu.ch> [info@wildkraeuterkurse.ch](mailto:info@wildkraeuterkurse.ch)

Nicolas PHOTO  
De Niro GRADIV