

Kurstage für Kurs 261305588 (Ayurvedische Küche für den Frühling)

Im März beginnt der Frühling und damit die bis Ende Juni dauernde Kapha-Zeit. Damit es möglichst gut gelingt, im Wechsel der Jahreszeiten die Dosha-Balance zu wahren, empfehlen Ayurveda-Experten während der Kapha-Zeit leichte, aber gut gewürzte Speisen zur Stärkung der Verdauungskraft. In diesem Kochkurs erfahren Sie, welche heißen würzigen und gut gekochten Gerichte, wie Suppen und grünem Gemüse jetzt besonders angesagt sind. Lernen Sie gemeinsam in der Gruppe, wie Sie mit den richtigen Speisen Ihre Dosha-Balance unterstützen und zugleich Gaumen erfreuen können.

Wichtig für Kochkurse

Bitte bringen Sie Schürze, Behältnisse für Kostproben und ein Getränk mit. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung eingekauft. Sie rechnet den anteiligen Kostenbeitrag mit den Teilnehmenden direkt im Kurs ab. Wenn Sie absagen, nachdem die Lebensmittel eingekauft worden sind, stellen wir Ihnen Ihren Anteil an den Kosten in Rechnung. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Lebensmittelunverträglichkeit haben oder sich vegetarisch bzw. vegan ernähren. Nur so kann dies ggf. berücksichtigt werden.

Datum	Uhrzeit	Ort
24.04.2026	17:00 - 20:45 Uhr	Offenburg VHS 201 Kochstudio