



*Dr. rer. nat. Barbara Groß, Heilpraktikerin x Dorfstr. 16 x 14552 Wildenbruch*

**Praxis für Ayurveda-Medizin & Akupunktur**

*Dr. rer. nato Barbara Groß · Heilpraktikerin*

*Dorfstraße 16 · 4552 Wildenbruch*

*Tel. 033205 - 14 59 89*

*Fax 033205 - 14 59 88*

*Praxis Potsdam*

*Hegelaffee 23 · 14467 Potsdam*

*Tel. 0331 - 200 56 77*

*Mail [ayurvedainstitut@t-online.de](mailto:ayurvedainstitut@t-online.de)*

*Web [www.ayurveda-jachinstitut.de](http://www.ayurveda-jachinstitut.de)*

## Kochkurs

### Ayurvedische Herbst- und Winterküche mit Produkten aus unserer Region

Der Kochkurs richtet sich an alle, die gern essen & genießen – und dennoch gesund essen wollen; an Menschen, die Probleme mit ihrem Gewicht haben und genug von den verschiedenen Diätversuchen, vom Kalorien- und Punkte zählen und frustrierenden Fastenkuren.

Falsche Ernährung ist nicht nur die Ursache von körperlichen Beschwerden aller Art und chronischen Erkrankungen, sondern auch die Grundlage von energetischen Störungen wie Ängsten und Depressionen, Lethargie, Konzentrationsschwäche und Nervosität.

#### Was beinhaltet der Kochkurs?

Wir kochen gemeinsam ein ayurvedisches Menü und lernen die Vielfalt dieser wohlschmeckenden & aromatischen Küche kennen. Sie erfahren Wichtiges über Zubereitung und Verwendung von Ghee (Butterfett), von Gewürzen und wichtigen Nahrungsmitteln der ayurvedischen Küche. Sie erhalten praktische Hinweise zum typgerechten Kochen im Alltag und für die ganze Familie.

Wir bereiten alle Gerichte frisch zu und verwenden saisonale Produkte aus unserer Region.

**Termin:** Freitag, 24. August 2018 | 15.30–20.30 Uhr

**Veranstalter:** Ganzheitliche Naturheilpraxis  
Dr. rer. nat. Barbara Groß, Heilpraktikerin  
Dorfstr. 16, 14552 Wildenbruch

**Kostenbeitrag:** 65 € inkl. Lebensmittel und Getränke

**Verbindliche Anmeldung erbeten unter:**  
Tel. 033205/45989 oder Handy: 0172/1633118  
Mail: [ayurvedainstitut@t-online.de](mailto:ayurvedainstitut@t-online.de)

Gern stehe ich für weitere Informationen zur Verfügung.