

## *Die Ayurveda-Küche leicht gemacht*

*Es sind die 6 Geschmäcker süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb/zusammenziehend, die in der Ayurvedaküche die Richtung angeben. Alles geht, alles passt zusammen, nichts ist verboten und die Krönung sind die Kräuter und Gewürze, die das Essen bekömmlich machen und ein harmonisches Ganzes kreieren. Inklusive jahreszeitlichen Infos zu Gesundheitsthemen.*

*Fr. 30.10.20 sowie Fr. 27.11.20 im HerzensWerk, Walterscheid 9 in Much  
Zeit: 18:30 bis ca. 22:00 Uhr*

*Beitrag: 55,- € inkl. Rezepte und Getränke*

## *Meet & Eat - gute Laune kann man essen!*

*Wir laden zu einem meet&eat - Netzwerk-Abend ein und eröffnen ihn mit einer Vorstellungsrunde. Es erwartet Sie ein ayurvedischer Menüabend mit dem ich Ihnen die harmonisierenden Geschmackskombinationen dieser Gesundheitsküche vorstelle und Sie durch den Abend führe.*

*Fr. 06.11.20 im HerzensWerk, Walterscheid 9 in Much*

*Zeit: 19:00 bis ca. 21:30 Uhr*

*Beitrag: 35,- € inkl. Getränke (Wein und Wasser)*

*Direkte Anmeldungen bitte über: [info@gesundheit-aus-dem-kochtopf.de](mailto:info@gesundheit-aus-dem-kochtopf.de)*

*Weitere Infos sind auf meiner Internetseite zu finden!*

*[www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de](http://www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de)*