

Ausbildungen

Ayurveda Koch Ausbildung

Erlerne die Grundprinzipien der Ayurvedischen Küche. Theorie: Wichtigkeit der Geschmacksrichtungen - energetische Wirkung der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen - Zusammenstellung von Menüs entsprechend der Konstitution (Doshas). Praktische Zubereitung von indischen und ayurvedischen Gerichten: Dhal, Khicheri, Gemüse, Chapati, Chutneys, Ayurveda Diätgerichte etc. Geeignet sowohl für "Hobby-Köche" als auch für professionelle Köche, die ayurvedische Gerichte anbieten wollen. Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Kochen, Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich, Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. SL: Leela Mata. BM 27.3.-3.4.11, 2.-9.12.11 MZ 572 €; DZ 670 €; EZ 768 €; S/Z 495 €.

Vegetarische Koch Ausbildung

Vegetarisch essen ist „in“ und gesund. Und einfach - wenn man weiß, wie es geht! Lerne in unserer zertifizierten Bio-Küche die Prinzipien vollwertigen vegetarischen Kochens kennen und anzuwenden. Lerne, gesunde ausgewogene Menüs für unterschiedliche Anlässe zuzubereiten. Für professionelle Köche, die vegetarische Gerichte in ihre Angebotspalette aufnehmen wollen, aber auch für "Hobbyköche". Voraussetzung: Erfahrung im Kochen. SL: Marcel Turnau, Mona Henss. BM 23.-30.9.11 MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €.

Du hast Spaß am Kochen und möchtest dein Spektrum an leckeren vegetarischen Gerichten erweitern? Dann bist du hier genau richtig! In unserer neuen Lehrküche in Bad Meinberg bieten wir viele Kochkurse mit verschiedenen Schwerpunkten an, wie zum Beispiel „Yogisch Kochen“, „Vegetarisch, Vegan & Vollwert“ oder „Ayurvedische Küche“.

Anmeldung

für das Seminar / die Ausbildung:

Name:

Str., Nr.

PLZ, Ort

Tel./Fax

E-Mail

Ich wünsche Unterbringung im:

EZ MZ Schlafsaal/Zelt

DZ zusammen mit

(Bei Buchung des gesamten Wochenendes ist alles inklusive)

ohne Unterkunft

Anzahlung (minimum 25 €)

Restzahlung (fällig bei Überweisung 2 Wo., bei Abbuchung 8 Tage vor Beginn)

Abbuchung von Kto.

Kontoinhaber

BLZ, Kreditinstitut

Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Danke!

Überweisung (Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.)

Ort, Datum Unterschrift

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya e.V., Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel: 05234/87-0, Fax: 05234/87-1875, info@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de

Rückerstattung

Bis 2 Wochen vor Beginn 100% Rückerstattung abzgl. 25 € Bearbeitungsgebühr, Umbuchungen kostenlos möglich. Bei weniger als 2 Wochen bis Beginn 50% Rückerstattung, bei Umbuchungen oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Stornogebühr.

Yoga Vidya



Kochkurse 2011

in Europas größtem Yogazentrum

vegetarisch, gesund und lecker!

Yogisch Kochen



Lecker kochen mit yogischen Zutaten

Kein Fleisch, kein Fisch, keine Zwiebeln, kein Knoblauch, keine Eier... und trotzdem lecker? Na klar! Lerne die Vielfalt der yogischen Küche kennen und finde heraus wie gesund und zugleich köstlich sie sein kann. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Heiner Jöhns. BM 24.-26.6. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga

«Der Mensch ist, was er isst.» Nahrung ist nicht nur zur Erhaltung des Körpers da; sie beeinflusst auch auf subtile Weise Denken und Handeln. Die indische Küche gehört zu den weltweit schmackhaftesten und abwechslungsreichsten auf der ganzen Welt und erhält Einblicke in die yogische Ernährungslehre. Du lernst: harmonische Zusammenstellung von Mahlzeiten - Wirkung von Gewürzen - geschicktes Kombinieren von Gewürzen - Zubereiten von diversen Gemüsegerichten, Linsengerichten, Salaten, Chutneys, Desserts. Du bekommst wertvolle Tipps für die "normale Küche" zu Hause, für begeisternde Festessen sowie für "professionelle" Küche in Seminarhäusern und der Gastronomie. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Dr. Nalini Sahay. 28.-31.8. MZ 232 €; DZ 274 €; EZ 316 €; S/Z 199 €. Bitte bis 30.7. anmelden.

Yogische Bio-Ernährung

Zu den Prinzipien des Yoga gehört auch eine gesunde Ernährung. Die yogische Ernährung ist eine vollwertige Kostform nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und soll unsere körperliche und geistige Gesundheit unterstützen und erhalten. Neben theoretischen Grundlagen werden verschiedene Gerichte bzw. Menüs unter Anleitung einer Ernährungsberaterin in der Kleingruppe zubereitet. Man staune, wie köstlich diese gesunden Gerichte sein können. Bitte Liebe zum Kochen mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Mona Henss. 15.-17.4.11, 4.-6.11. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Yoga und Kochen für Jugendliche

Fast Food und gesund - geht das? Gesund kochen kann auch cool sein. Leckere vegetarische Gerichte in allen Variationen. Du lernst unsere Küche kennen, wo für viele Menschen leckeres und gesundes Essen zubereitet wird. Ein bisschen Kochen, ein bisschen Theorie und ein bisschen Yoga. Lass Dich überraschen! Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Heiner Jöhns. 21.-26.8. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €.



Vegetarisch, Vegan & Vollwert

Der Küchenchef empfiehlt

Die yogische Ernährung ist eine vollwertige Kostform nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie soll unsere Gesundheit unterstützen und erhalten. Neben theoretischen Grundlagen, vermittelt durch eine Ernährungsberaterin, werden verschiedene und vor allem leckere Gerichte und Menüs unter Anleitung des Yoga Vidya Küchenchefs in der Kleingruppe zubereitet. Du wirst staunen, wie köstlich diese gesunden Gerichte sein können! Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Mona Henss. 21.-23.1., 29.-31.7. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Bioküche für Singles - gesund, lecker und schnell

Du lernst gesundes Essen zuzubereiten ohne viel Aufwand. Die Idee dahinter ist, dass man sich jeden Tag ein paar Minuten um die Küche kümmert und dann dadurch das Kochen nicht mehr soviel Zeit erfordert. Mit diesem einfachen System zauberst du dir ein korngesundes Essen für Dich und hast nebenbei noch Zeit für andere Sachen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Marcel Turnau. 20.-25.2. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Warum vegan? - Vegane Ernährung

Es gibt verschiedene Gründe warum Menschen vegan leben - z.B. aus ethischen, moralischen, ökonomischen, ökologischen und gesundheitlichen Gründen. Wir beleuchten diese Themen näher und bereiten zusammen ein leckeres veganes Gericht mit einem super

leckeren Nachtisch zu. Außerdem bekommst du viele vegane Tipps für zu Hause, so dass du Fleisch und Milchprodukte nicht mehr vermissen wirst! Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Satya Devi Brat-herig. 18.-20.3. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Vollwertküche

Als Gesundheitsberaterin GGB habe ich 1996-98 noch bei Dr. Bruker gelernt und war begeistert, dass die yogische Ernährung im Grunde der tierieiwweißfreien, vitalstoffreichen Vollwertkost (ohne Milchprodukte) entspricht. Die Frage: "Was bleibt dann da noch zu essen?" ist rasch beantwortet: Überraschend vielseitig, bunt, leicht und lecker, dabei einfach und schnell zuzubereiten, eine Freude für Augen, Gaumen und Magen! Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Mona Henss. 6.-8.5., 9.-14.10. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Veganes Backen

Traumhafte Kuchen und Torten ohne Eier, Butter und Sahne - geht das überhaupt? Für Veganer, aber auch für Allergiker und Personen mit Laktose-Intoleranz sind herkömmliche nicht vegane Backrezepte ein echtes Problem. Hier lernst du in Theorie und Praxis, wie du auch ohne diese "klassischen" Küchenzutaten mit Spaß und viel Freude süße Versuchungen aller Art zaubern kannst. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Kai Treude. 16.-18.12. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Ayurvedische Küche

Ayurvedisch Kochen

Du bekommst einen Einblick in die ayurvedische Ernährungsweise und lernst einige Grundrezepte kennen. Wir kochen zweimal gemeinsam. Yoga, Meditation und Mantrasingen runden das Programm ab. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Heiner Jöhns. 11.-13.3., 8.-10.7. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Typgerechte Küche nach den Doshas

Lerne, deine Ernährung nach ayurvedischen Gesichtspunkten auf deine Grundkonstitution anzupassen. Du lernst, was zu deinem Grundtyp passt, was du tun kannst, wenn dein Grundtyp "übersteuert" oder aus dem Gleichgewicht ist und wie du dein harmonisches natürliches Gleichgewicht über die Ernährung auch im Wechsel der Jahres- und Tageszeiten optimal halten kannst. Für ein gesundes, harmonisches kreatives Leben. Keine Vorkenntnisse nötig. 17.-19.6., 9.-14.10. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Abkürzungen:

SL: SeminarleiterIn, MZ, DZ, EZ: Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer, S/Z: Schlafsaal/Zelt

