

Zeit für Wohlbefinden: Ayurveda-Kochkurs im Bären



Entdecke die Geheimnisse der ayurvedischen Herbstküche mit Fatima.

Erlebe einen Nachmittag voller neuer Geschmackserlebnisse, wohltuender Gewürze und praktischer Alltagstipps. Gemeinsam kochen und genießen wir ein herbstliches, erdendes Menü, das Körper und Geist in Balance bringt.

Als besonderes Highlight erhältst du einen exklusiven Einblick und eine Vorschau auf unsere kommenden Wohlfühl-Retreats im Oktober und November!

DAS MENÜ

- ◆ Kürbis-Süßkartoffel-Kitchari (Das ayurvedische Schongericht)
- ◆ Ofengeröstete Kürbis-Spalten mit Fenchel
- ◆ Warmes Apfel-Ingwer-Chutney

ALLE INFOS AUF EINEN BLICK

Wann: Dienstag, 15. September 2026

Uhrzeit: 15:00–18:00 Uhr

Wo: Im Hotel Bären in Mellau

Beitrag: 75,00€ pro Teilnehmer (inkl. Zutaten, Theorie-Material & Rezepten)

Teilnehmer: Maximal 12 Teilnehmer



HOLISTIC HEALTH
CONSULTING
GESUNDSEINJETZT.ORG
BARDAGUE@GMX.DE
+49 17 670 888 477

Anmeldung & Buchung: Direkt vorne an der Rezeption.
Wir freuen uns auf dich!