



# Jahreszeiten-Kochworkshop

## Ayurveda - Eifach für dich!

Mit der Kraft der Gewürze und Verständnis für die Elemente

Mit unseren Kochworkshops auf ayurvedischer Basis möchten wir mit dir in die Welt der Gewürze eintauchen.

Frisch gemörserte Gewürzmischungen und die Zubereitung einfacher, typ- und jahreszeitgerechter Gerichte, die einfach gut tun, stehen auf dem Programm.

### Durchführung

Jeweils an einem Samstag  
10.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr  
Kosten: Fr. 280.-  
Max. acht Teilnehmer

Unsere Kochworkshops finden im wunderschönen "Meet at Seven" in der Rapperswiler Altstadt statt.

Konkret bieten wir dir:

- \_Behandeln diverser Themen rund um den Ayurveda, die Verdauung und die Elemente
- \_Gewürzmischung herstellen
- \_Gewürzkunde
- \_Gemeinsames Kochen und Geniessen
- \_Als Extra gibt es für deine ganz individuellen Fragen, ein 30 Minuten-Gespräch, den Termin vereinbaren wir vor Ort.

Dein Mehrwert:

\_Ayurveda - Eifach für dich!

Was bringst du mit:

- \_Die Bereitschaft, dich auf etwas Neues einzulassen.
- \_Die Vorfreude auf einen wunderbaren und inspirierenden Tag!



Carole & Annemarie Bühler  
Koschtbar - Eifach für mich

Ayurveda-Köchinnen und  
Ernährungsberaterinnen

Unser Online-Angebot

- Kostenloses 30-Minuten-Kennenlerngespräch
- Online- Kochkurse
- Online-Ernährungsberatung

Kontakt

Carole Bühler  
carole@koschtbar.ch  
079 441 54 51



www.koschtbar.ch  
Instagram: @koschtbar