



## Online-Kochworkshop

### Ayurveda - Eifach für dich!

Mit der Kraft der Gewürze und Verständnis für die Elemente

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

#### Durchführung

Der Online-Kochkurs wird über einen Zeitraum von drei Wochen durchgeführt. Kosten: Fr. 280.-

#### Konkret bieten wir dir:

- \_Diverse Videoanleitungen: Ghee, Gewürzmischung, Chutneys und Pestos, Hauptgericht und Dessert
- \_Drei Koschtbar-live-Gespräche zum behandeln diverser Themen
- \_Rezeptkarten
- \_Sechs Monate Zugang zum Kursbereich

#### Dein Mehrwert:

- \_Du kannst in deiner Geschwindigkeit und in deiner Küche in die Welt der Gewürze eintauchen.
- \_Du gewinnst neue Blickwinkel auf die Themen Ernährung und Stoffwechsel.
- \_Du kannst die Videoanleitungen und die Aufzeichnungen der Koschtbar-live-Gespräche viele Male anschauen.
- \_Durch den modularen Aufbau hast du reichlich Zeit dich mit den Themen zu beschäftigen und deine Fragen zu stellen.

#### Was bringst du mit:

- \_Die Bereitschaft, dich auf etwas Neues einzulassen.
- \_Vorfreude auf neue Geschmackserlebnisse.



**Carole Bühler**  
Koschtbar - Eifach für mich

Ayurveda-Köchin und Ernährungsberaterin

#### 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