



<https://biz.li/3tjo>

STREIFZUG DURCH DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSWEISE

Veröffentlicht am 16.04.2015 um 10:11 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein Gewinnen in Gesundheit (GiG) lädt zu einem drei-stündigen praktischen Workshop in die Schulküche der Albert-Einstein-Schule, Wülferoder Straße, am Mittwoch 22. April, von 18 bis 21 Uhr ein. Der Kostenbeitrag inklusiv aller Lebensmittel beträgt 25 Euro."Lassen Sie sich mitnehmen auf einen Streifzug durch die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungsweise, die vorrangig der Bewahrung von Gesundheit und Stärkung einer zuträglichen Lebensweise dient. Sie kann einen Beitrag leisten in der Vorbeugung gegen chronische Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen", sagt Günther Meyer vom Verein GiG. An diesem Abend erwarten die Teilnehmer vielfältige Gewürze und Kräuter sowie frische saisonale Lebensmittel aus der Region, die zu einem kleinen aber feinen drei-gängigen vegetarischen Menü verarbeitet werden. Beim gemeinsamen Kochen und Verkosten der Mahlzeiten, erfahren die Gäste Wissenswertes zu den Merkmalen und Besonderheiten der Ayurveda-Küche von der Heilpraktikerin Christina Blank. Interessierte melden sich bitte in der GiG-Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 82 79 93.