

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Gesundheits-Ernährungs-Beratungen
Heil-Yoga Lu Jong und Meditationen
Ayurveda Kochkurse

leichte - ayurvedische Frühjahrsküche



bekömmlich, entschlackende Frühlings-
Gerichte & Tipps aus der mediterranen
Ayurveda Küche
leicht & vital ins Frühjahr starten

Samstag 5. April 2025
Ausgleich 160fr. 10h - 14h

Die drei Doshas (Bioenergien) Vata, Pitta, Kapha finden sich nicht nur in unserem Körper, sondern im gesamten Kosmos. Zu verschiedenen Tages- und Jahreszeiten sind die Doshas unterschiedlich aktiv und beeinflussen uns maßgeblich. Im speziellen während Übergängen ist es vorteilhaft unser persönliches (Dosha-Gefüge) Naturell auszubalancieren. So wie wir den Jahreszeiten/den äußerlichen Umständen entsprechend unserer Kleidung auswählen. Bevorzugen wir saisonale, regional Nahrung mit unterstützenden ausgleichenden Gewürzen und Kräuter für einen harmonisches wohlfühl – Gleichgewicht.

Der Übergang vom wechselhaften Frühlingswetter zu wärmerem Sommer ist vom Kapha & Vata Dosha geprägt. Generell sprechen wir davon, dass uns die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit befällt. Obwohl die Tage wieder länger und wärmer werden, fühlen wir uns oft müde, träge und antriebslos. Zudem haben wir über den Winter im Körper Kapha angesammelt. Dies ist ein natürlicher Prozess, denn im Winter benötigt der Körper die Energie, um sich vor Kälte und Kräfteverfall zu schützen. Diesen erhöhten Kapha-Anteil in uns können wir nun loslassen.

Im Frühjahr ist eine leichte, ausleitende Detox Ernährung empfehlenswert. So kommt der Stoffwechsel in Schwung. Das Grundprinzip von Ayurveda zeigt auf warum es nicht nur auf die Ernährung ankommt. Berücksichtigt wird der individuelle Stoffwechsel des Einzelnen. An diesem Kurs gibt's Tipps und Anregungen für einen bestmöglichen Start.

"wie neu geboren – leicht und mit Freude durchs Leben"

