

Event ohne Übernachtung

## Ayurveda-Kochkurs als abendliches Teamevent

Wissen + Genuss: In Siegburg erwartet Sie ein ganz besonderes Indoor-Event - ein ayurvedischer Teambuildingstag mit Kochkurs zur Abendzeit!



### Programm-Idee

Fördern Sie Ihr Team mit einem ayurvedischen Team-Tag. Nach einer kurzen Einführung in den Ayurveda werden wir die einzelnen Konstitutionstypen besprechen, sodass sich jeder darin wiederfinden kann. Mit dem neu erworbenen Wissen um die eigenen Stärken und die der anderen geht es dann in die Küche. Gemeinsam bereiten wir ein ayurvedisches Mahl zu und genießen es in geselliger Runde. Wer bin ich und wer bist Du? Warum habe ich andere Bedürfnisse als Du? Warum habe ich andere Stärken und andere Schwächen als Du? Und wie kann ich das Wissen darum für unser Team richtig einsetzen? Jeder Mensch is(s)t anders. Aus ayurvedischer Sicht ist dieser Satz gleich doppelt wahr. Ayurveda, die indische Gesundheits- und Lebenskunde, beschreibt drei verschiedenen Konstitutionstypen, die einen...

Paket-Nummer: 0512583

Region:	📍	53721 Siegburg
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	6 - 12 Teilnehmer
Dauer:	🕒	7 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 75,00 € p.P.

## Event ohne Übernachtung

# Ayurveda-Kochkurs als abendliches Teamevent

Wissen + Genuss: In Siegburg erwartet Sie ein ganz besonderes Indoor-Event - ein ayurvedischer Teambildungstag mit Kochkurs zur Abendzeit!

## Beschreibung

Dieser Teamtag umfasst etwa vier Stunden Theorie und drei Stunden Praxis (Kochkurs).

Im spannenden, theoretischen Teil besprechen wir was Ayurveda ist und werden alle bestehenden Fragen beantworten. Die Teilnehmer erfahren etwas über die verschiedenen ayurvedischen Konstitutionstypen. Dazu gehört auch, wie man ein Team zusammenstellen kann und wie eine Gruppe am effektivsten arbeitet. Darüber hinaus geht es um die eigenen Bedürfnisse und die geeignete Lebens- und Ernährungsweise jedes Einzelnen. Die Teamteilnehmer bestimmen mit meiner Unterstützung Ihren eigenen Konstitutionstypen. Dadurch entdecken Sie, welche Ernährung für sie die richtige ist, welche Arbeits- und Lebensweise zu ihnen passt und wie sie sich am effektivsten in ein Team einbringen können.

Im praktischen Teil kochen und essen wir gemeinsam nach ayurvedischen Gesichtspunkten und mit biologischen Lebensmitteln. Dabei berücksichtigen wir die Bedürfnisse der einzelnen Konstitutionstypen. Zu einem ayurvedisches Abendmenü gehört ein Agni-Trunk, der vorneweg gereicht wird, eine Suppe, ein leichtes Getreidegericht mit zweierlei Gemüse und ein kleines Dessert. Passende alkoholfreie, ayurvedische Getränke runden das Menü ab.

## Leistungen inkl.

- **Biolebensmittel**  
In unserer Kochschule verwenden wir ausschließlich biologisch angebaute Lebensmittel.
- **Getränke**  
Alkoholfreie, ayurvedische Getränke sind inklusive.
- **Leihschürzen**  
Jeder Teilnehmer bekommt in der Kochschule eine Leihschürze zur Verfügung gestellt.
- **Info-/Rezeptmappen für jeden Teilnehmer**  
Jedem Teilnehmer bekommt eine Infomappe sowie eine Rezeptmappe.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0512583

