Grundausbildung in ayurvedischer Kochkunst (mit Zertifikat)

Vier Wochenendseminare mit Geetha Munikoti, Franz Bofinger und Martina Bley im Rosenwaldhof

Die Seminare können auch einzeln besucht werden.





Ayurvedisch kochen heißt, Speisen so zu wählen und zuzubereiten, dass sie zur eigenen Konstitution, zur Jahreszeit und zur Lebenssituation passen. In dieser Grundausbildung lernt Ihr die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre kennen und seid von Anfang an selbst am Kochen beteiligt - beispielsweise kühlende Speisen für den Sommer und wärmende für den Herbst. Wir kochen vegetarisch, auf Wunsch vegan, und benutzen frische biologische Nahrungsmittel, Gewürze und Zutaten. Die Mahlzeiten genießen wir im Anschluss gemeinsam.

Die Ausbildung beinhaltet insgesamt 4 Wochenenden – zwei im Jahr 2027, zwei weitere 2028. Die Seminare ergänzen einander, können aber auch einzeln besucht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Optional könnt Ihr ayurvedische Massagen buchen.

Termine

Seminar	Termin	Leitung
2027 Frühjahrsseminar	Freitag, 21. Mai, bis Sonntag, 23. Mai	Geetha Munikoti
2027 Herbstseminar	Freitag, 22. Oktober, bis Sonntag, 24. Oktober	Franz Bofinger

Die beiden Termine für 2028 werden später bekanntgegeben.
Beginn ist jeweils am **Freitag um 17:00 Uhr**, Ende am **Sonntag um 13:30 Uhr** nach dem Mittagessen.

Inhalte

- **Ayurvedische Typenlehre:** Grundlagen der Typeneinteilung, mit Selbstcheck und Beratung zur eigenen Konstitution
- **Nahrungsmittel und Ernährung:** welche Lebensmittel zu welchem Typ und zu welcher Jahreszeit passen, mit konkreten Ernährungsempfehlungen für den Alltag
- **Wissenschaftlicher Hintergrund:** Einblick in wissenschaftliche Untersuchungen zur ayurvedischen Ernährung, ihrem gesundheitsfördernden und therapeutischen Potential
- **Kochpraxis:** Die Speisen werden unter Anleitung selbst zubereitet.
- **Rezeptesammlung:** alle Rezepte zum Mitnehmen und Nachkochen
- **Entspannungsübungen:** angeleitete Übungen als Ausgleich zur Arbeit in der Küche
- **Freie Zeit** für Spaziergänge in der Natur und individuelle Erholung

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt!

Gebühren

Die Seminargebühr beträgt je Einzelseminar **420 €, 360 €** oder in Härtefällen **280 €** (jeweils nach eigener Selbsteinschätzung). Die Vollverpflegung und die Kursmaterialien sind darin enthalten. Die Unterkunft im Rosenwaldhof kommt hinzu.

Fotos: Martina Bley

Leitung und Begleitung

Leitung: Geetha Munikoti



Leitung: Franz Bofinger



Begleitung: Dr. Martina Bley



Geetha Munikoti: *Ayurveda-Kochkurse mit Herz und Tradition*

Ich bin in einer traditionellen südindischen Familie geboren und aufgewachsen, in der Kochen schon immer viel mehr war als nur die Zubereitung von Speisen. Es ist ein wertvolles Familienerbe, eine Herzensangelegenheit und eine Kunst, die von Generation zu Generation weitergegeben wird.

In meinen Ayurveda-Kochkursen möchte ich diese wunderbare Tradition mit Euch teilen. Dabei erzähle ich gerne kleine Anekdoten und gebe praktische Tipps, wie sich die Kraft der Gewürze ganz einfach in den Alltag integrieren lässt. Ich freue mich sehr darauf, mein kulinarisches Wissen und meine Leidenschaft mit Euch zu teilen – mit viel Wärme, Freude und einer Prise indischer Lebensfreude!

Franz Bofinger: *Kochen aus Leidenschaft – ayurvedisch und alltagstauglich*

Kochen ist meine Leidenschaft. Bereits 2011 habe ich an der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein meine Ausbildung zum Ayurveda-Koch absolviert, seitdem bin ich als vegetarischer und ayurvedischer Koch selbständig. Im Rosenwaldhof stehe ich seit vielen Jahren am Herd und freue mich jedes Mal über die Gäste und deren durchweg positives Feedback.

Die Tridosha-Küche habe ich schon in mehreren Ayurveda-Kochkursen weitergegeben. Wir werden u. a. ayurvedische Menüs und Ghee zubereiten und dazu unsere eigene Currymischung herstellen. Die Rezepte besprechen wir gemeinsam und geben sie Euch mit nach Hause. Ich freue mich sehr auf das gemeinsame Kochen mit Euch!

Dr. Martina Bley: hat das Forschungsmodul eines universitären Ayurvedamedizin-Studiums geleitet, im Rahmen dessen als Dozentin gewirkt und Masterarbeiten betreut. Verhaltenswissenschaftlerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) & Yogalehrerin (BDY/EYU), die sehr gern indische Speisen isst ;-)

Info und Anmeldung: maya@rosenwaldhof.de, Tel. 033207-5668-24

Unterkunft

Die Seminare finden im Rosenwaldhof, Bergstr. 2, 14550 Groß Kreutz (Havel) statt.

Die Unterkunft bitte individuell buchen: gast@rosenwaldhof.de

Zimmer-Infos unter www.rosenwaldhof.de/zimmer oder über den QR-Code.

„Nahrungsmittel, die den Menschen in der Tugendhaftigkeit am Herzen liegen, verlängern das Leben, reinigen das Dasein und schenken Kraft, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit…“
(Bhagavad Gita 17,8)

Foto Geetha: Martina Bley