



# MIT AYURVEDA BERGE VERSETZEN

Kochkurs mit Umesh Tejasvi



**Ayurvedische Ernährung**  
Jetzt anmelden auf [klubschule.ch](https://klubschule.ch)



Unterstützt von  
**MIGROS**  
Kulturprozent

klubschule

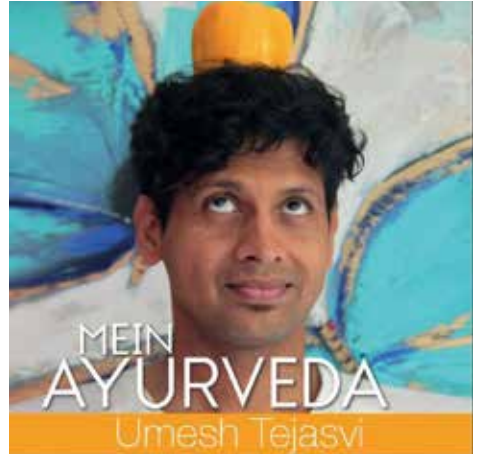
MIGROS

## KREATIVITÄT

Mit Ayurveda Berge versetzen

### Umesh Tejasvi

Stammt aus Bangalore, Südindien. Nach dem Studium des Ayurveda zog es ihn nach Europa. Hier vertiefte er seine Erfahrung als Ausbilder und Therapeut mit eigener Praxis. Zusammen mit seinem Experten-Team betreibt Umesh Tejasvi heute ein Ayurveda-Center am Berner Bollwerk.



#### Durchführungsorte

Klubschule Migros Bern, Welle7  
Klubschule Migros Baden

#### Kursdaten



#### Ayurveda:

##### **Kochen und Ernährung Grundlagen**

Lernen Sie in diesem Kochkurs einfache und schnelle Rezepte kennen, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit viel Arbeit und wenig Zeit abgestimmt sind und alle Anforderungen an eine ausgewogene, gesunde Ernährung erfüllen.

Stärken Sie Ihr Wohlbefinden mit mehr Lebensenergie durch die gesunde, frische und bekömmliche Küche der alten indischen Lehre und erleben Sie die Freude und Entspannung beim Zubereiten der Mahlzeiten. Nicht umsonst lautet ein Prinzip der ayurvedischen Ernährung: Wenn du isst, dann esse.

#### **Beratung und Anmeldung:**

**klubschule.ch**  
**0844 844 900**