



# Ayurvedische kookworkshop

Een praktische workshop met toelichting op de theoretische achtergrond van Ayurveda. We maken kennis met de principes van ayurvedisch koken. Ayurveda geeft namelijk handvatten voor leven in balans. Ons eten is hierbij belangrijk. Bij de workshop is een lezing inbegrepen. Deze lezing geeft op een toegankelijke manier meer kennis over de achtergronden van ayurveda en de relatie met onze voeding en onszelf.

Aan bod komt ondermeer:

**Zondag  
13 april  
2014**

- filosofie van de eeuwenoude kennis van ayurveda
- constitutie typen vata, pitta en kapha
- werken met kruiden
- wat komt er bij ayurvedisch koken kijken



Gezellig samen koken & de principes van ayurveda uitgelegd, welke toepasbaar zijn in de Nederlandse keuken. De maaltijd eten we gezamenlijk en ervaringen worden gedeeld. Na afloop heb je theoretische basis en praktische handvatten om in je eigen keuken ayurvedisch te koken.

**zondag 13 april '14 van 12.00 tot 18.00 uur**  
**In 'de Tra' in 'Het Dorp' , Arnhem**  
**€ 65,- euro (inclusief de lezing)**



Informatie en aanmeldingen bij:

Ilse Houwink en

Mohini N. Shah

06-12934999

06-47440447

[ilsehouwink@zonnet.nl](mailto:ilsehouwink@zonnet.nl)

[info@mohini.nl](mailto:info@mohini.nl)

[www.suryaweb.nl](http://www.suryaweb.nl)

[www.mohini.nl](http://www.mohini.nl)