Ayurveda-Winterküche
Rezepte für die kalte Jahreszeit

Mittwoch, 28.1.2026, 18 – 21 Uhr
in der Eferdinger Land Akademie (Linzer Straße 4, 4070 Eferding)

Ayurveda bedeutet “Wissen vom Leben”. Als umfassendes medizinisches System ist es bereits vor tausenden Jahren in Indien entstanden und bietet uns ein ganzheitliches Verständnis, indem es nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele betrachtet. Ayurveda hilft uns, im Einklang mit der Natur zu leben, indem es jeden Aspekt – unsere Lebensphasen, Tages- und Jahreszeiten, emotionale Zustände – berücksichtigt.
Im Ayurveda ist die Ernährung ein Schlüssel zu mehr Balance und Wohlbefinden. So können wir das Wissen insbesondere dafür nutzen, unsere Essgewohnheiten den Bedingungen der Jahreszeiten anzupassen und damit unsere Gesundheit und Vitalität fördern.
In diesem Kochworkshop widmen wir uns der winterlichen Ayurveda-Küche und zaubern vegetarische Gerichte aus klassischen saisonalen Lebensmitteln wie Wurzelgemüse, Kohl und Äpfeln. Du lernst, wie du diese Zutaten nach den Prinzipien des Ayurveda zubereitest und kombinierst, um deinen Körper in der kalten Jahreszeit zu stärken. Neben praktischen Küchentipps erhältst du wertvolles Ayurveda-Wissen, das dir hilft, deinen Alltag achtsam und gesund zu gestalten.

Anmeldung:
bis 7 Tage vor Kursbeginn unter office@regef.at oder 07272 / 69 7 99.

Kursbeitrag: € 32,00 / Person
Inklusive Lebensmittel und Rezeptheft

Referentin: Romana Gammer
Romana hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht: als Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin gibt sie in Firmen und für Privatpersonen Workshops zu gesunden Routinen für mehr Wohlbefinden, gibt im Rahmen individueller Beratungen Empfehlungen, um in die Balance zu kommen und hält Kochworkshops – nicht nur ayurvedische, sondern auch mit Gerichten aus aller Welt. Wenn nicht beim Kochen und Essen, findet man Romana beim Yoga, in den Bergen, auf Reisen, oder bei Heimatbesuchen in Eferding.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union
Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft
WIR leben Land – Gemeinsame Agrarpolitik Österreich
LAND OBERÖSTERREICH
Kofinanziert von der Europäischen Union
LEADER – Entwicklung durch die regionale Bevölkerung