

MEDICAL WELLNESS AYURVEDA  
SEEHOTEL BÄREN  
am magischen  
Brienzersee



SEMINARPROGRAMM  
MÄRZ, APRIL, MAI & JUNI 2018

# Verantwortung für Familie und Beruf

13. April bis 15. April 2018

Die heutige Zeit stellt jeden von uns vor neue Probleme und Herausforderungen. Der Druck auf den Einzelnen wird zunehmend stärker und das Gleichgewicht zwischen Familie, Beruf und Arbeit verschiebt sich relativ schnell und kann zu einer grösseren Bürde werden.

Sreekumar Gopalan zeigt Ihnen Wege und eröffnet Möglichkeiten, wie Sie mit dieser Mehrfach-Belastung umgehen können. Sie werden voller Selbstvertrauen Ihrer Tätigkeit nachgehen und genügend Zeit für Ihre Lieben zur Verfügung haben. Ein gut durchdachtes Zeitmanagement ist genauso wichtig, wie Ruhe und Ausgeglichenheit. Leben Sie nicht in der Vergangenheit, träumen Sie nicht von der Zukunft, sondern geniessen Sie die Gegenwart!

## Ihr Programm:

### Freitag, 13. April

ab 10.00 Uhr Anreise

13.00 Uhr Kennenlernen und gemeinsames Mittagessen

15.00 h – 17.00 Uhr Vortrag „Wie kann man die Familie und das Berufsleben koordinieren?“ mit Sreekumar und Team

17.30 – 18.30 Uhr Persönliche Gespräche mit Sreekumar Teil 1

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Samstag, 14. April

09.00 Uhr Frühstücksbüffet

10.00 – 12.00 Uhr Prana Yoga, um Vitalität und Selbstvertrauen aufzubauen, Meditation

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

15.00 – 17.00 Uhr Vortrag „BFF = Beruf, Finanzen, Familie“ mit Sreekumar und Team

17.30 – 18.30 Uhr Persönliche Gespräche mit Sreekumar Teil 2

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Sonntag, 15. April

09.00 Uhr Frühstücksbüffet

10.00 – 12.00 Uhr Einhalten eines Zeitmanagements und Besprechung der anstehenden Probleme mit der Lösungsfindung

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14.30 Uhr Fragerunde mit Sreekumar und Team

17.30 Uhr Lach-Yoga

18.00 Uhr Kursende – Abreise

## Angebote:

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Etagendusche/Toilette

2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Etagendusche/Toilette und Zusatzbett

inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension

Frühstücksbüffet, 3 x 2 Gang-Mittagessen und 2 x 3 Gang-Abendessen

Fr. 699.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette

Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagendusche

Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

\*\*\*\*\*

# Verwöhn-Wochenende

20. April bis 22. April 2018 (2 Tage)

10. Mai bis 13. Mai 2018 (3 Tage)

15. Juni bis 17. Juni 2018 (2 Tage)

Sich einfach etwas Gutes tun!

Sich verwöhnen lassen und auftanken!

Jeder Mensch braucht von Zeit zu Zeit eine Pause in der Hektik des Alltages, er benötigt eine Ruhephase, um sich wieder zu finden, um Stress abzubauen, um fit zu sein und fit zu bleiben.

Dieses Verwöhn-Wochenende erlaubt es Ihnen verschiedene „Tools“ kennenzulernen oder wieder zu entdecken, die Ihnen im täglichen Leben weiterhelfen. Sie werden die Erleichterung feststellen, die Leichtigkeit des Seins erfahren, die Unbeschwertheit aufspüren.

Yoga am Morgen vermittelt Ruhe und Besonnenheit, Blütenessenzen bieten Ausgeglichenheit und Wohlfühl für den täglichen Gebrauch; die Ernährung ist ein äusserst wichtiger Bestandteil für eine gute Gesundheit und wenn Sie die Ratschläge befolgen, werden Sie Ihre Kraftreserven äufnen.

... und lassen Sie sich von unserem professionellen Team 3 Tage lang mit ausgezeichneten Massagen und Behandlungen so richtiggehend verwöhnen! Genuss Pur!

## Das Wohlfühl-Package beinhaltet:

2 Übernachtungen im Doppelzimmer, mit herrlicher Sicht auf den Brienzersee

2 Frühstücksbüffet

1 Begrüssungsapéritif

1 aromatisches ayurvedisches 4-Gang-Abendessen

1 verführerisches 4-Gang Degustationsessen

2 Yoga-Klassen am Morgen, 60 Minuten

1 Konsultation – Ihr Dosha

1 Klassische Massage, 45 Minuten

1 Marma Massage 45 Minuten

1 Indian Footmassage, 60 Minuten

1 Himalaya Salt-Peeling, 45 Minuten

1 Ernährungsberatung, 30 Minuten

1 Vortrag „Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung in Ayurveda“, 30 Minuten

1 Gutschein für die Boutique GANESHA von Fr. 20.00 pro Person

3 Dhara, je 45 Minuten (optional)

## Ihr Programm:

### Freitag

ab 12.00 Uhr individuelle Anreise

am Nachmittag erste Behandlung

17.00 Uhr Vortrag „Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung im Ayurveda“

19.00 Uhr Abendessen

### Samstag

08.00 Uhr Prana-Yoga

09.30 Uhr Frühstücksbüffet

durch den Tag individuelle Behandlungen

17.00 Uhr Ernährungsberatung

19.00 Uhr Abendessen

## Sonntag

08.00 Uhr Spezial-Yoga

09.30 Uhr Frühstücksbüffet

letzte Behandlungen

15.00 Uhr individuelle Abreise

## Zusatztag an Auffahrt

ab 12.00 Uhr individuelle Anreise

am Nachmittag erste Behandlung

16.00 Uhr Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda

19.00 Uhr Abendessen

## Angebote:

Fr. 1'222.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette mit Dhara

Fr. 822.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette ohne Dhara

Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagedusche

Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung

Fr. 400.00 Spezialpreis für 3 x Dhara

## Zusatznacht an Auffahrt mit 2 Behandlungen

Fr. 1'488.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette mit Dhara

Fr. 1'088.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette ohne Dhara

Fr. 60.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagedusche

Fr. 100.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung

Das Verwöhnwochenende wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

\*\*\*\*\*

# Stress-Management Seminar

27. April bis 29. April 2018

Auch in schwierigen Situationen keine Wellen schlagen

In der heutigen Zeit ist vermehrt Leistung gefordert, und man muss manchmal die letzten Reserven aufbringen, um mit den anderen Schritt halten zu können. Der Preis des Erfolges, ob an der Arbeit, der Schule oder sogar im Privatleben, bezahlen wir oftmals mit gesundheitlichen Störungen, verursacht durch akuten Stress. Dieses Seminar soll Ihnen dazu verhelfen, Ihre eigenen inneren Ressourcen zu aktivieren, um kritische Situationen besser zu bewältigen und ganzheitlich gesund zu bleiben.

Es umfasst spezifisch die folgenden Themen:

Was stresst mich? Lernen Sie Ihre ureigenen Gründe für Stress-Situationen zu erkennen und damit umzugehen.

Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden? Entdecken Sie die Kunst, das Leben neu auszurichten und Stress gezielt vorzubeugen.

Wie kann ich besser mit Stress-Situationen umgehen? Konstruktive Verhaltensweisen sowie Atemtechniken, Entspannungsmethoden und Meditation helfen Ihnen, Krisen und Depressionen zu vermeiden.

Besser mit den Auswirkungen von Stress fertig werden! Mit natürlichen Methoden wie Meditation, Yoga und Blütenessenzen sowie einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

## Ihr Programm:

### Freitag, 27. April

ab 10.00 Uhr Anreise

13.00 Uhr Kennenlernen und gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Was ist Stress und wie entsteht dieser Zustand?“ mit Sreekumar

17.00 Uhr Teil 2 Teamarbeit mit Sreekumar und Team

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

21.00 Uhr Diskussionsrunde: „Wie gehe ich um mit Stress“ mit Sreekumar

### Samstag, 28. April

08.00 Uhr Early morning tea im Restaurant

08.30 Uhr Prana Yoga mit Sreekumar

10.00 Uhr Frühstücksbuffet

11.00 Uhr Teil 3 Vortrag „Stressreduzierende Sofort-Massnahmen und Mittel“ mit Sreekumar

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14.30 Uhr Teil 4 Vortrag „Ayurveda und Stress – die Wichtigkeit der ayurvedischen Ernährung“ mit Sreekumar

16.00 Uhr Persönliche Gespräche mit Sreekumar

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Sonntag 29. April

08.00 Uhr Early morning tea im Restaurant

08.30 Uhr Lach-Yoga mit Sreekumar

10.00 Uhr Frühstücksbuffet

11.00 Uhr Teil 5 „Die Power-Relax Meditation/Mantras“ mit Sreekumar

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14.30 Uhr Teil 6 Vortrag „Familie und Arbeit im Gleichgewicht“ mit Sreekumar

16.00 Uhr Ritual

16.30 Uhr Abschlusszeremonie

17.00 Uhr Kursende – Abreise

## Angebote:

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Etagendusche/Toilette

2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Etagendusche/Toilette

inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension

Frühstücksbuffet, 3 x 2 Gang-Mittagessen und 2 x 3 Gang-Abendessen

Seminar und praktischer Unterricht

Fr. 699.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette

Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagendusche

Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

\*\*\*\*\*

# Indische Küche

28. April 2018

Die indische Küche umfasst eine beträchtliche Vielfalt an kulinarischen Köstlichkeiten, die sich je nach Region des riesengrossen Subkontinentes unterscheiden. Bedingt durch die verschiedenartige Zusammensetzung des Bodens und der vielfachen vorherrschenden Klima, unterscheidet sich das indische Essen signifikant. Dies spiegelt sich, in den je nach Region gewachsenen Gemüsen, Früchten, Kräutern & Gewürzen wider. Auch religiöse und kulturelle Vorlieben und Traditionen beeinflussen die indische Küche stark. So ist sie geprägt durch „dharmische“ Grundsätze und im Speziellen durch den Vegetarismus.

Im Norden von Indien zeigt sich in den kulinarischen Bereichen der Einfluss von Zentral-Asien, durch das einst vorherrschende Mogulen-Reich. Als Folge von nationalem & kulturellem Austausch zwischen anderen Gesellschaften wurde die indische Küche befruchtet und sie entwickelt sich stets weiter. Die indische kulinarische Küche hat die Entwicklung der internationalen Beziehungen mitgeformt – so wird sehr häufig der Gewürzhandel zwischen Indien & Europa von den Historikern als der wichtigste Katalysator für das Entdeckungszeitalter zitiert.

Während den letzten Jahrhunderten wurden Gewürze aus Indien nach Europa & Asien gebracht und dort verkauft, was die kulinarische Küche rund um den Globus beeinflusst hat.

Seminarleiter: Küchenchef Cyril Joseph.

## Seminarinhalt

Indische Gewürze und Gemüse und deren Bedeutung

Wie bereite ich die verschiedenen Basissaucen zu?

Praktisches Kochen

Einfache Rezepte für zu Hause

## Ihr Programm:

**Samstag, 28. April**

09.30 Uhr Kaffee & Begrüssung

10.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Einführung in die indische Küche“

12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen

14.00 Uhr Teil 2 „Indisches Kochen“

16.00 Uhr gemeinsames Probieren der zubereiteten Speisen

17.00 Uhr Seminarende

## Angebote:

Inbegriffen im Angebot

Kaffeepause, ayurvedisches 3-Gang-Mittagessen, Seminarunterricht und Unterlagen

Fr. 190.00 pro Person

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

\*\*\*\*\*

JEDER JUNGE TAG IST DER ERSTE TAG  
VOM REST DEINES LEBENS!  
GENIESSE IHN VOM ERSTEN BIS ZUM LETZTEN  
AUGEN-BLICK!

# Selbst-Motivation mit Yoga

4. Mai bis 6. Mai 2018

Ayurveda, diese älteste bekannte Gesundheitslehre, stammt aus Indien. Die Weisen haben vor tausenden von Jahren diese Lehre in den Veden beschrieben. Ayur bedeutet Leben, Veda hingegen steht für Wissen. Ayurveda ist eine unverfälschte Wissenschaft und verlangt, zum Wohle der Patienten und Kunden, eine jahrelange sorgfältige Ausbildung sowohl der Ärzte wie auch der Therapeuten. Sie erfahren Wichtiges über den Ursprung von Ayurveda, über die Bedeutung dieser die Gesundheit unterstützenden Anweisungen, Sie lernen wie bedeutsam eine korrekte, ausgewogene Ernährung ist. Sie erhalten Ratschläge für das tägliche Leben!

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, welche sich aus körperlichen Übungen, Meditation und in fortgeschrittenem Stadium auch in Askese äussert. Prana Yoga bezieht sich beispielsweise vor allem auf Atemübungen und erlaubt geistige Konzentration und Wohlbefinden. Üben Sie Yoga täglich und Sie werden merken, wie sich Ihr ganzes Leben verwandelt, Sie finden Klarheit, Ruhe und Frieden.

## Ihr Programm:

### Freitag, 4. Mai

ab 10.00 Uhr Anreise

13.00 Uhr Kennenlernen und gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda“ mit Sreekumar

17.00 Uhr Prana Yoga Unterricht mit Sreekumar

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

21.00 Uhr Diskussionsabend zum Thema Ayurveda

### Samstag, 5. Mai

08.00 Uhr Early morning tea im Restaurant

08.30 Uhr Lach-Yoga Unterricht mit Sreekumar

10.00 Uhr Frühstücksbuffet

11.00 Uhr Teil 2 Vortrag „Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda“ mit Sreekumar

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

Nachmittags optional Ayurvedische Abhyanga Massage, 45 Minuten

oder Nachmittag zur freien Verfügung

17.00 Uhr Spezial Yoga Unterricht mit Sreekumar

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Sonntag, 6. Mai

08.00 Uhr Early morning tea im Restaurant

08.30 Uhr Yoga Unterricht mit Sreekumar

10.00 Uhr Frühstücksbuffet

11.00 Uhr Teil 3 Vortrag „Ernährung im Ayurveda“ mit Sreekumar

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14.30 Uhr Fragen und Antworten mit Sreekumar und Team

16.00 Uhr Abreise

## Angebote:

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Etagedusche/Toilette

2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Etagedusche/Toilette

inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension

Frühstücksbuffet, 3 x 2 Gang-Mittagessen und 2 x 3 Gang-Abendessen

Seminar und Yoga Unterricht

Fr. 599.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette exkl. Massage  
Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagendusche exkl. Massage  
Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung exkl. Massage  
Fr. 77.00 pro Person Zuschlag für eine ayurvedische Massage  
Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.  
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

\*\*\*\*\*

## Prana Yoga & Hatha Yoga

Prana ist das Wort in Sanskrit, welches die kosmische Energie und das universelle Bewusstsein umschreibt. Diese sind in sämtlichen Formen des Lebens enthalten. Prana bedeutet auch „Luft“, „Atem“, „Leben“, „Lebenskraft“, „Odem“ und ist letztendlich die Energie, welche uns das Leben überhaupt ermöglicht. Prana und Hatha Yoga geben Kraft, geistiges Bewusstsein und körperliches Wohlfühl.

### 12 GRÜNDE WARUM SIE YOGA WÄHLEN

Atmen Sie kontrolliert und besser  
Aktivieren Sie Ihre Blutzirkulation  
Befreien Sie sich vom Stress  
Bauen Sie negative Gefühle und Depressionen ab  
Lindern Sie Ihre Schmerzen  
Steigern Sie Geschmeidigkeit und Beweglichkeit  
Erarbeiten Sie eine gute körperliche Haltung  
Verstärken Sie Ihre körperliche Kraft  
Kontrollieren Sie Ihr Gewicht  
Entdecken Sie Ihr geistiges Gleichgewicht  
Finden Sie die innere Ruhe  
Freuen Sie sich über das spirituelle Erwachen

**OM** das heilige Symbol wird in Yoga als zentrale Energie-Quelle verehrt

\*\*\*\*\*



# Seminar mit Roland Jakobowitz dem bekannten Astrologen

11. Mai bis 13. Mai 2018

8. Juni bis 10. Juni 2018

## **DIE 12 LERNSCHRITTE**

Schier unvergessliche Tage mit Astrologie, Psychologie und Spiritualität!

**Freitag, 11. Mai – Sonntag, 13. Mai 2018**

Thema: „Die 12 Lernschritte nach den Gesetzen der Astrologie unter Berücksichtigung des individuellen Karmagramms.“

Der Partner kommt mit? Er bekommt 30% auf den Seminarkosten. Da es sich um ein Psychologie- und Selbsterfahrungs-Seminar handelt, ist es auch ohne Astrokenntnisse besuchbar.

## **RÜCKFÜHRUNGEN MIT DEM HOROSKOP**

Was wir erreicht haben und noch tun können

Das Karmagramm = Die Motivationsspritze fürs Leben, in das so neue Impulse kommen!

**Freitag, 8. Juni – Sonntag, 10. Juni 2018**

Nötig sind Geburtsdatum, -stund und -ort. Es werden keine Astrologie-Kenntnisse verlangt. Ob dieser thematischen Besonderheit (Exklusivseminar vom Autor) bringt das Seminar sogar den Profis wichtige Erkenntnisse. Wir nehmen als effizientes Hilfsmittel Planetenmasken hinzu, besuchen über eine Mediation die Planetenboten und schauen uns Ihr Horoskop auf einem Plan mit Figuren an. So können wir mit diesen kommunizieren, uns auseinandersetzen und erfahren, wie man der Erfüllung seiner Wünsche etwas näher kommt – oder sie gar erreicht.

Detaillierte Programme bitte verlangen oder auf unserer Homepage nachsehen!

\*\*\*\*\*

# Krankheiten verstehen und gesund bleiben dank Ayurveda

25. Mai bis 27. Mai 2018

Der Körper reagiert sehr empfindlich auf äussere Einflüsse, auf seelische Belastungen, auf Ballast und schwere Bürden. Sorgen, Verluste – auch von geliebten Menschen – hinterlassen kraterintensive Spuren in der Seele. Die Seele ihrerseits sucht einen Ausweg aus Chaos, Verwirrung und Tumult und versucht ihre Lasten auf den Körper zu übertragen. Dieser erwidert diese Zentnerlast mit Krankheit, Burnt-out Syndrom, Krebs, Psoriasis, hohem Blutdruck, Diabetes, Anfälligkeit für Unfälle, Herzerkrankungen und vielem mehr.

Versuchen Sie Ihre Seele zu verstehen, Ihr „inneres kleines Kind“ zu erkennen, finden Sie den Schlüssel zu Ihren Problemen, betrachten und besprechen Sie die drückenden Schwierigkeiten und fassen Sie VERTRAUEN!

Ayurveda ist die älteste Gesundheitslehre und nicht eine Lehre der verschiedensten Krankheiten. Ayurveda fördert die Eigeninitiative, unterstützt die Gesundung, verlangt vom Patienten Erkennen der Ursachen, Entschlussfähigkeit zur Besserung, tatkräftiges Mitmachen und viel Reflexion!

Beschreiten Sie mit Sreekumar den Weg zur Veränderung, gehen Sie diesen mit viel Wagemut, Courage und Entschlusskraft. Sie werden dank dem authentischen Ayurveda gesunden an Körper, Geist und Seele! Wir wünschen Ihnen tiefe Entspannung, Freude und viel Erfolg!

## Ihr Programm:

### Freitag, 25. Mai

ab 10.00 Uhr Anreise

13.00 Uhr Kennenlernen und gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda“ mit Sreekumar

17.00 Uhr Teil 2 Vortrag „Eine ayurvedische Betrachtungsweise von chronischen Krankheiten“ Sreekumar

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

21.00 Uhr Film zum Thema Ayurveda

### Samstag, 26. Mai

09.00 Uhr Frühstücksbüffet

10.00 Uhr Teil 3 Vortrag „Gesund sein mit Ayurveda“ mit Sreekumar

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Teil 4 Vortrag „Tägliche Rituale“ mit Sreekumar

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### Sonntag, 27. Mai

09.00 Uhr Frühstücksbüffet

10.00 Uhr Teil 5 Vortrag „Ernährung im Ayurveda – Worauf ist im Alltag zu achten?“ mit Sreekumar

14.30 Uhr Teil 6 Vortrag „Leben im Einklang mit den Jahreszeiten“ mit Sreekumar

16.00 Uhr Fragerunde

17.00 Uhr Kursende – Abreise

## Angebote:

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Etagendusche/Toilette

2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Etagendusche/Toilette

inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension

Frühstücksbüffet, 3 x 2 Gang-Mittagessen und 2 x 3 Gang-Abendessen

Seminar und praktischer Unterricht

Fr. 599.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette  
Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagendusche  
Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung  
Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.  
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

\*\*\*\*\*

# Ayurvedische Küche

16. Juni 2018

Die ayurvedische Ernährungslehre ist ein ganzheitliches Ernährungssystem. Sie erfahren wie die spezifische Komposition von Elementen in Nahrungsmitteln Einfluss auf unsere Konstitution nehmen kann, die wiederum bestimmt wird durch die besondere Zusammensetzung von den 3 Doshas. Somit lässt sich erklären, warum Menschen je nach dominierenden Doshas verschieden reagieren auf bestimmte Lebensmittel. Sie lernen die 6 verschiedenen Geschmacksrichtungen (z.B. süß, sauer etc.) kennen, welche eingesetzt werden können beim Komponieren von Menus, um die unausgeglichene Doshas ins Gleichgewicht zu bringen. Wir besprechen den Einsatz von Kräutern und Gewürzen, die es ermöglichen, das gleiche Essen für verschiedene Konstitutionen bekömmlich zu machen. Natürlich darf das gemeinsame Degustieren der zubereiteten Speisen nicht fehlen.  
Seminarleiter: Küchenchef Cyril Joseph.

## Seminarinhalt

Was versteht man unter Ayurveda-Küche?

Gründe ayurvedisch zu kochen

Kräuter in der ayurvedischen Küche

Ayurvedisches Kochen

Einfache Rezepte für zu Hause

## Ihr Programm:

Samstag, 16. Juni

09.30 Uhr Kaffee & Begrüssung

10.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Einführung in die Ayurveda-Küche“

12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen

14.00 Uhr Teil 2 „Ayurvedisches Kochen“

16.00 Uhr gemeinsames Probieren der zubereiteten Speisen

17.00 Uhr Seminarende

## Angebote:

Inbegriffen im Angebot

Kaffeepause, ayurvedisches 3-Gang-Mittagessen, Seminarunterricht und Unterlagen

Fr. 190.00 pro Person

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

\*\*\*\*\*



# BOUTIQUE GANESHA

EXKLUSIVE PASHMINA- & SEIDEN **SCHALS**  
WUNDERSCHÖNE **BESTICKTE MÄNTEL**  
FARBENFROHE **KAFTANE**

ORIGINAL **AYURVEDA** PRODUKTE  
AROMATISCHE TEES & **AYURVEDA TEES**

**KERZEN** VON YANKEE CANDLE  
**RÄUCHERSTÄBCHEN** & -MISCHUNGEN  
**FACHBÜCHER** & KARTEN

H ANDGEMACHTE **SEIFEN** & BADEARTIKEL  
APARTE **GESCHENKARTIKEL**

**IHRE BOUTIQUE IM**  
**SEEHOTEL BÄREN BRIENZ**  
IHR FEINES DUFT- & GESCHENKPARADIES