

# **Kochen nach Jahreszeiten – Seminar „Ernährung und Ayurveda“ in der Ökologiestation**

Am Samstag, 5. März, gibt Sabine Geisler in der Ökologiestation in Bergkamen eine Einführung in das Thema Ernährung und Ayurveda.

Ayurvedisch kochen bedeutet, Speisen so zuzubereiten, dass sie mit der Körperkonstitution des Essers harmonieren. Solche Speisen fördern den Erhalt der Gesundheit, verhindern im Falle einer Erkrankung deren Verschlimmerung und fördern die Heilung. Es gibt im Ayurveda viele Rezepte für bestimmte Zustände von Körper und Geist. Die Referentin, Ayurvedatherapeutin und Krankenschwester der Naturheilkunde, stellt einige einfache, die Gesundheit erhaltende, speziell für die kalte, nasse Jahreszeit geeignete Rezepte vor, und es wird gemeinsam gekocht und genossen.

Die Gebühren für das vierstündige Seminar, das um 11.00 Uhr beginnt, betragen 35,00 Euro, einschließlich Seminarunterlagen und Rezepte. Eine zusätzlich Lebensmittelumlage in Höhe von 7,00 Euro wird beim Seminar erhoben.

Eine Anmeldung ist bis zum 26. Februar beim UMWELTZENTRUM WESTFALEN unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich. Informationen zur Dozentin finden sich unter [www.naturheilkunde-geisler.de](http://www.naturheilkunde-geisler.de).