



FamilienForum Reichenburg  
www.familienforum-reichenburg.ch

Mittwoch, 2./9./16. und 23. September 2020

# Ayurveda-Kochkurs

4-teilig

Nach einer kurzen Einführung in die ayurvedische Lebensweise sowie in die Grundlagen der ayurvedischen Kochpraktik und Gewürzkunde bereiten wir zusammen verschiedene Köstlichkeiten der ayurvedischen Kochkunst zu und geniessen sie anschliessend gemeinsam.

Gutes ayurvedisches Essen ist Nahrung für Leib und Seele, erfreut Herz und Sinne, gibt Energie, Frische und Ausgeglichenheit.

<b>Datum</b>	Mittwoch, 2./9./16. und 23. September 2020
<b>Zeit</b>	jeweils von 18.30 bis 22.00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Sek1 March Buttikon, Schulküche
<b>Kosten</b>	CHF 240.– (Nicht-Mitglieder CHF 260.–) inkl. Kursunterlagen und Rezepten
<b>Referentin</b>	Theres Huber, Tuggen
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.familienforum-reichenburg.ch">www.familienforum-reichenburg.ch</a> (bis 15. August 2020)
<b>Auskunft</b>	Franziska Mächler, 079 226 02 04 <a href="mailto:franziska.maechler@familienforum-reichenburg.ch">franziska.maechler@familienforum-reichenburg.ch</a>

