

252-S3R30 Ayurveda-Detox: „Kitchari“ kochen & genießen

Beginn	Montag, 02.03.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	45,00 € 15,00 Euro Materialkosten sind in der Kursgebühr inkl.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nicole Trieb
Mitzubringen	Speisebehälter, Schürze, eigene Getränke, Geschirrtuch
Kursort	Inntal-Mittelschule KücheObersimbach 26, 84359 Simbach >> Hinweis: Inntal-Mittelschule am Schulzentrum Simbach am Inn

Sanft reinigen mit Ayurveda – „Kitchari“ kochen & genießen

Sanft reinigen, neue Energie tanken und die Verdauung ins Gleichgewicht bringen – genau darum geht es in diesem Koch-Workshop.

Gemeinsam bereiten wir das traditionelle Entlastungsgericht Kitchari zu: eine wohltuende, leicht verdauliche Mahlzeit aus Basmatireis, Mungbohnen, Gemüse und verdauungsfördernden Gewürzen. Kitchari nährt, ohne zu belasten, stärkt das Verdauungsfeuer und unterstützt die Ausleitung von Stoffwechselschlacken – ideal für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Während des Kochens tauchen wir tiefer in die ayurvedische Sichtweise auf das Thema Fasten ein:

Wann ist eigentlich der richtige Zeitpunkt zu fasten? Welche Nahrungsmittel wirken entlastend? Wie kann man Verdauungssignale richtig deuten? Warum sanftes, typgerechtes Fasten oft nachhaltiger wirkt als radikale Diäten. Ein stärkender Workshop für alle, die mit mehr Bauchgefühl, Klarheit und Energie in den Frühling starten möchten.

Inhalte:

Zubereitung vom Fastengericht „Kitchari“

Einführung in die ayurvedische Sichtweise auf Fasten, Verdauung & Schlackenstoffe

Erkennen von Verdauungstypen und -signalen

Ideen für kleine Detox-Rituale im Alltag

Termine

Datum	Ort	
02.03.2026	17:30 - 20:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Küche

[zur Kursdetail-Seite](#)