

252-S3R34 Ayurvedisch Frühstück - Online-Koch-Workshop

Beginn	Samstag, 07.02.2026, 09:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	39,00 € 15,00 Euro Materialkosten sind in der Kursgebühr inkl.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nicole Trieb
Mitzubringen	Speisebehälter, Schürze, Geschirrtuch
Kursort	Onlineseminar (vhs Simbach)

Ayurvedisch Frühstück - Online-Koch-Workshop

Mit einem guten Bauchgefühl kraftvoll in den Tag starten

Ein guter Morgen beginnt im Bauch: In diesem Online-Workshop geht es um die Kraft der Morgenroutine – vom warmen Zitronenwasser bis zum gekochten Frühstück.

Warum ein warmes, gekochtes Frühstück nicht nur die Verdauung, Energie und Hormone, sondern auch den Alltag spürbar positiv beeinflusst.

Lerne drei Porridge-Varianten aus Hirse, Hafer und Buchweizen kennen – ergänzt durch gesunde Fette, pflanzliche Eiweißquellen und verdauungsfördernde Gewürze.

Dabei erfährst Du auch, dass ein ayurvedisches Frühstück ebenso herzhaft sein darf – zum Beispiel in Form von einer Gemüsesuppe oder Rührei – und sich immer Deinem individuellen Bedarf anpassen lässt.

Ob live mitgekocht wird oder lieber nur beobachtet und zugehört bleibt ganz der eigenen Lust und Tagesform überlassen.

Das erhältst Du:

Einkaufsliste & Rezepte vorab per E-Mail

Klare Schritt-für-Schritt-Anleitung – Ideal auch für Ayurveda Einsteiger:innen

Zugang zur Aufzeichnung für 4 Wochen nach dem Workshop

Raum für Fragen – alle werden beantwortet

Inhalte:

Wirkung von Frühstück auf Verdauung, Hormone & Blutzucker

Zubereitung eines typgerechten Porridges (mit Hirse, Hafer oder Buchweizen)

Gewürzkunde: Wie Zimt, Kardamom & Galgant den Körper wecken

Bequem von zu Hause aus – Perfekt für alle, die mit mehr Bauchgefühl, Wärme und Balance in den Tag starten möchten.

Termine

Datum		Ort
07.02.2026	09:00 - 11:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)

[zur Kursdetail-Seite](#)