

## 252-S3R35 Online Ayurveda-Detox: „Kitchari“ kochen & genießen

Beginn	Freitag, 13.03.2026, 16:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	39,00 € inkl. Skript & Aufzeichnung
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nicole Trieb
Mitzubringen	Speisebehälter, Schürze, eigene Getränke, Geschirrtuch
Kursort	Onlineseminar (vhs Simbach)

### Online Ayurveda-Detox: „Kitchari“ kochen & genießen

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

Wir bereiten 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.

Begleitend dazu gibt es wertvolle Einblicke in die ayurvedische Sicht auf das Thema Fasten:

Wann ist ein guter Zeitpunkt zum Entlasten? Welche Nahrungsmittel wirken besonders reinigend? Und warum ist sanftes, typgerechtes Fasten oft nachhaltiger als radikale Diäten?

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

Das erhältst Du:

Einkaufsliste & Rezept 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:

- Zubereitung des Fastengerichts „Kitchari“
- Einführung in ayurvedisches Fasten, Verdauung & Schlackenstoffe
- Erkennen von Verdauungstypen und -signalen
- Kleine Detox-Rituale für den Alltag

Bequem von Zuhause aus - Dieser Workshop ist ideal für alle, die dem Körper etwas Gutes tun möchten – mit mehr Achtsamkeit, Klarheit und Wärme.

### Termine

Datum		Ort
13.03.2026	16:30 - 19:00 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)

[zur Kursdetail-Seite](#)