

## L A X M I AYURVEDA - INSTITUT

Nicky Sitaram Sabnis \* Gabriele Kühn-Sabnis \* Ursula Maria Dorfer  
Fraueninsel Chiemsee, Seminarbereich Abtei Frauenwörth

### FORTBILDUNG

#### GANZHEITLICHER AYURVEDA-KOCH & SUPERVISOR

Essen soll Freude machen, eine Lust sein, gut schmecken, uns optimal versorgen und die Gesundheit fördern, ohne dass wir Verzicht üben müssen.

All diese Voraussetzungen erfüllt die ganzheitliche ayurvedische Ernährungsweise.

Sie schafft Wohlbefinden, macht zufrieden, verwöhnt die Sinne, fördert einen wachen Geist und nährt den Körper auf vollkommene Weise. Gesundheit und Vitalität nehmen spürbar zu.

Die Prinzipien von Ayurveda sind universal, d.h. sie sind überall und jederzeit anwendbar. Wir müssen jedoch die ayurvedische Philosophie verstehen und mit ihr vertraut werden. Diese vermitteln wir Ihnen ebenso verständlich, professionell und praxisnah wie das breite Spektrum der ayurvedischen Küche.

Unser Ziel ist es, Sie zu befähigen, die ayurvedische Kochkunst selbständig und kompetent zu praktizieren. Sei es für Sie selbst, in der Familie, im persönlichen Umfeld oder professionell in Ayurveda-Zentren etc.

Wenden Sie sich einer erfüllenden und sinngebenden Aufgabe zu, indem Sie die ayurvedische Küche zu einer wertvollen und bereichernden Erfahrung - für Sie selbst und für andere - machen!

Sie werden unterrichtet von drei Dozenten, die Ayurveda seit über zehn Jahren mit Leib und Seele praktizieren. Diese machen Sie in bester Weise und Schritt für Schritt mit der Ayurvedaküche vertraut.

#### Dozenten

Nicky Sitaram Sabnis, Ayurveda-Koch und Buchautor

Gabriele Kühn-Sabnis, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, Ayurveda-Köchin

Ursula Maria Dorfer, Heilpraktikerin, Ayurveda-Spezialistin mit eigener Ayurveda-Naturheilpraxis

#### Aufbau der Fortbildung

Die Fortbildung wird mit Prüfung und Zertifikat beendet. Sie gliedert sich in vier Einheiten zu jeweils 5 Tagen bzw. 40 Unterrichtsstunden.

#### Nächste Ausbildungstermine:

**6. - 10. Oktober 2011**

**10. - 14. November 2011**

**2. - 6. Februar 2012**

**22. - 26. März 2012**

**17. - 21. Mai 2012**

**Prüfung 29. Juni - 1. Juli 2012**

Jedes Seminar dauert vier Tage und enthält mind. 40 Unterrichtsstunden.

Jeweils Donnerstag 15 Uhr bis Montag ca. 15 Uhr.

Nur die Teilnahme an allen Seminaren berechtigt zur Abschlussprüfung. Kein Quereinstieg möglich.

Kosten: 600,00 Euro pro Seminar. Darin enthalten sind alle Mahlzeiten und Unterrichtsmaterialien. Extra zu bezahlen sind 25 Euro für Lebensmittel und die Unterkunft (ca. 25,00 Euro/Tag).

Prüfungsgebühr: 200 Euro

## Der methodische Aufbau der Ausbildung:

### Teile eins und zwei:

- Grundlagenwissen Ayurveda
- Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungslehre
- Nahrungsmittelkunde
- Praktischer Schwerpunkt: Schrittweise Hinführung zur ayurvedischen Kochkunst.
- Erlernen der Tri-Dosha-Küche als Basis der Ayurvedaküche
- Gemeinsames tägliches Zubereiten und Kochen von Frühstück, Mittag- und Abendessen

### Teile drei und vier:

- Wissensvertiefung von Themen des ersten Teils
- In Theorie und Praxis: Konstitutionsgerechte Ernährungsweise
- Konstitutionsgerechtes und dosha-ausgleichendes Kochen:  
Erstellung von Menüplänen, Zusammenstellung einer Mahlzeit nach Tageszeit, Jahreszeit, individueller Befindlichkeit, Auswahl der geeigneten Nahrungsmittel etc.

### Teil fünf:

#### Spezialthematik:

Ayurvedisch Kochen als Therapie:

- Doshareduzierende Diätküche bei bestimmten Beschwerden und Krankheiten
- Kurküche bei Entschlackungskuren, Pancha Karmakuren etc..

Jedes Seminar kann einzeln belegt werden. Kenntnisse bzw. Ayurvedaausbildung sind ab dem dritten Seminar Voraussetzung für die Teilnahme.

Die gesamte fünfteilige Ausbildung endet mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung. Bei erfolgreichem Abschluss verleihen wir den Titel:

„Ganzheitliche/r Ayurveda-Kochspezialist/in“

### AUSBILDUNGSORT:

Fraueninsel Chiemsee, Seminarbereich Abtei Frauenwörth

### Weitere Informationen und Anmeldung

Nicky Sitaram Sabnis  
Hochriesstr. 4  
83235 Rimsting  
Telefon 08051 - 30 95 51  
Telefax 08051 - 30 95 53  
gabnic.laxmi@t-online.de

Anmeldeformular