



## Ayurveda-Kochkurs bei Dunia und Viraj

Viraj Wijesuriya, ausgebildeter Ayurveda-Koch, Sri Lanka, (Sri Veda Restaurant)  
Dunia Eglin, Dasha-Ernährungsberaterin, Basel (Sri Veda Imbiss/Ayurveda\_Fachhandel)

Sie lernen die 3 Grundvarianten der ayurvedischen Küche kennen: - die fettfreie Zubereitung-  
die süss-saure mit Tamarinde- und das Kochen/Braten mit Ghee.

Sie lernen nach Ihrem Gefühl, Ihrer Intuition und nach Ihrem „Dasha“ zu kochen und sich so  
gesund und zufriedenzu erhalten. Denn ayurvedisch essen macht glücklich....!Wir zeigen vor  
allem Rezepte, die einfach und mit wenig Aufwand zubereitet werden, aber wunderbar  
munden und perfekt sind um Gäste einzuladen.

Nächste Daten:

**Sonntag den 29.März 2020**

**Sonntag den 26.April 2020**

**Sonntag den 24.Mai 2020**

Jeweils von 10 - 16 Uhr Im Sri Veda Restaurant, St. Johannis-Vorstadt 70, 4056 Basel

Preis: 180 Franken inkl. Unterlagen, Rezepte und Gewürz-Starter Kit. Neben Unterlagen und  
Rezepten erhalten Sie ein Starterkit mit ayurvedischen Gewürzen.

Bitte ein Messer und eine Schürze mitbringen

Bitte bald anmelden, da Platzzahl beschränkt: Tel. +41 61 322 11 12 | [info@sriveda.ch](mailto:info@sriveda.ch)

