



3HO AFRICA – Yoga for All



Energetisches Kochen (vegan) im

**Kundalini Yoga Zentrum in München-Schwabing
Kaiserstr. 13, 80802 München**

Samstag, 03.12.2016 14h00 – 19h00

Unkostenbeitrag € 30.-- Spenden möglich



- Prabhū Prakash Kaur ist Köchin aus Leidenschaft, zeigt Ihnen an diesem Nachmittag die ungeahnte Vielfalt der veganen Küche
- Entdecken Sie eine verborgene und oft unterschätzte Seite der Kunst des Kochens, nicht nur die Inhaltsstoffe machen die Qualität der Zutaten aus sondern auch der Energiezustand
- Rohkost-Vertreter schwören auf naturbelassene und lebendige Nahrungsmittel. Verfechter der heißen Küche wenden ein, dass Ungekochtes nicht bekömmlich sei und von vielen Menschen nicht vertragen werde. Liegt die Wahrheit vielleicht in der Mitte?
- Auch unser Umgang mit den Lebensmitteln ist ein Aspekt der miteinbezogen wird von der Produktion bis zum Zubereiten selbst
- Und zudem lernen wir die Zutaten mit Mantras energetisch aufzuladen und auf natürliche Weise den Gehalt der Mikronährstoffe zu erhöhen.
- Und lernen sie auch die modernen Elemente der energetischen Kochkunst kennen, die Zutaten sind meist regional, bio- und von bester Qualität



Anschließend genießen wir gemeinsam unser zubereitetes **Mahl**

Die Einkünfte des
Workshops kommen dem 3HO Africa Projekten zugute
**3HO Africa – Prabhū Prakash Kaur Khalsa – www.3ho-africa.org
info@3ho-africa.org - 015730660604**

