Praxis Satva
Jlona von Büren

KURS

GEHEIMNISSE DER SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN

Samstag,
18. Oktober 2025,
14.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldefrist
2 Wochen vor dem Anlass

Kosten
CHF 130.00
inkl. Unterlagen,
Goldenmilk und Snack

Kursleitung
Jlona von Büren,
Heilpraktikerin
076 747 02 65

Kursort
3296 Arch

www.praxis-satva.com
starkes Immunsystem
für
körper,
geist &
seele

seit 2010

Die TCM kennt fünf Geschmacksrichtungen, in der Ayurveda sprechen wir von sechs Geschmacksrichtungen, doch was hat es damit auf sich?

Warum würzt man denn Zwetschgenkuchen mit Zimt oder deftige Gerichte mit Beifuss? Warum gehört Bockshornklee in viele Currymischungen?

Süss, bitter, salzig, scharf, sauer und zusammenziehend - jedem Lebensmittel, vom Getreide bis zum Gewürz kann ein Geschmack und eine thermische Eigenschaft zugeordnet werden. Wir tauchen spielerisch in die Welt der Geschmäcker ein. Jeder Mensch ist individuell und wenn wir die für uns persönlich vorherrschenden Elemente kennen, können wir anhand der sechs Geschmacksrichtungen die für uns bekömmlichen Lebensmittel bestimmen.

Es ist einfacher, als es vielleicht auf den ersten Blick erscheint und du wirst erstaunt sein, wie viel du bereits intuitiv und ganz natürlich im Alltag umsetzt.
Kursinhalte

- welches Element ist bei dir (zurzeit) ausgeprägt (Doshatest)
- Wirkung der Geschmacksrichtungen
- welche Geschmacksrichtung zu welcher Jahreszeit
- die Elemente „Erde, Wasser, Luft, Feuer und Äther“ in den Geschmacksrichtungen
- Welche Gewürze können wir beim Kochen einsetzen um unseren Stoffwechsel zu unterstützen
- individuelle Themen der Teilnehmenden.

Anmelden kannst du dich schriftlich über www.praxis-satva.com (Kurse - Anmeldeformular) oder per Mail an jvbueren(at)bluewin.ch.
Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden.
Ich freue mich auf dich!