



## Kurs

# GEHEIMNISSE DER SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN

Samstag, 12. Oktober 2024,  
14.00 - 17.00 Uhr

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

**Anmeldefrist**  
1 Woche vor dem Anlass

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

**Kosten**  
CHF 130.00  
inkl. Unterlagen,  
Goldenmilk und Snack

**Kursleitung**  
Jlona von Büren,  
Heilpraktikerin  
076 747 02 65

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.

**Kursort**  
3296 Arch

### Kursinhalte

- welchs 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.

[www.praxis-satva.com](http://www.praxis-satva.com)  
starkes Immunsystem für  
körper  
seele  
geist

seit 2010

Anmelden kannst du dich schriftlich über [www.praxis-satva.com](http://www.praxis-satva.com) (Kurse - Anmeldeformular) oder per Mail an [jvbueren\(at\)bluewin.ch](mailto:jvbueren(at)bluewin.ch). Kleingruppe mit 4 Teilnehmenden.