



Europa Ayurveda Centrum



CURSUS VOEDING EN AYURVEDA

Voor wie?

De lessen zijn zodanig opgesteld dat ze breed toegankelijk zijn en vereisen geen specifieke Ayurvedische voorkennis. Ze zijn bestemd voor iedere geïnteresseerde die openstaat voor een breed perspectief op voeding en graag meer wil weten over hoe en wat te eten vanuit een Ayurvedisch gezichtspunt, ook in verband met voedings- en/of gezondheidsklachten. Daarnaast zijn de lessen zeer zeker interessant voor iedere professional die met voeding of diëtik bezig is.



Wat biedt deze cursus in de praktijk?

Deze cursus is een training in het leren kennen en gebruiken van voedingsmiddelen op een Ayurvedische manier. De lessen zijn dan ook op de praktijk gericht, dat wil zeggen op het bereiden van voeding en het koken van maaltijden, maar ook hoe de kennis praktisch toegepast kan worden in het dagelijkse leven. Iedere les begint met theorie gevolgd door het koken van een volledige Ayurvedische maaltijd.



De Ayurvedische voedingsleer komt direct van de natuur en maakt ons derhalve rechtstreeks attent op onze intuïties, in plaats van via verstandelijke omweggetjes.

Kosten?

De diploma cursus kost €500,- voor de hele week inclusief alle materialen zoals een mooie klapper met alle gerechten met ruimte voor eigen bevindingen en aantekeningen.



Gezond met Ayurveda

Gezondheid is voor Ayurveda één van de basisvoorwaarden voor het ten volle beleven en bereiken van de belangrijkste doelstellingen van het leven. Jezelf ten volle kunnen ontplooiën vanuit je unieke eigenheid in nauwe samenwerking met je omgeving. Menselijke eigenschappen en waarden zoals vreugde, rechtschapenheid, vrijheid, gezondheid en welvarendheid zijn doelen om na te streven. Dit kan echter het beste als iemand volledig in balans is. Alleen dan is de mens in staat om aan spirituele doelen en individuele taken in het leven te werken. Voor Ayurveda is gezondheid niet alleen de afwezigheid van ziekte, maar een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn. Deze definitie van gezondheid is op 7 april 1948 overgenomen vanuit de Ayurveda door de leden van de Verenigde Naties tijdens de oprichting van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

Voeding is het eerste medicijn

Ayurveda bezit een grondige kennis van de enorme waarde en interactie van voeding met het welzijn en de gezondheid van de mens. Voeding is het eerste medicijn. Dagelijks juiste en gezonde voeding tot ons nemen ligt aan de basis van onze persoonlijke mogelijkheden om een gezond, vreugdevol, weldadig leven vol vitaliteit te genieten. Maar over voeding bestaat tegenwoordig een schat aan informatie. Vaak gaan mensen vanuit gezondheidsoverwegingen op zoek naar andere, misschien betere, misschien meer passende mogelijkheden van eten. En in het doolhof van informatie verliest men dan al snel zijn eigen behoeften en eigen natuur uit het oog.

Bij jezelf blijven

Ayurveda biedt een ander inzicht in voeding. Want hoe moeilijk is het om te begrijpen wat ons lichaam en wij zelf dus nodig hebben als de sociale eisen, de maatschappelijke verantwoordelijkheden, de verleidingen van reclame en supermarkten, de schoonheidsidealen, de 24-uurseconomie, de overvloed aan informatie en prikkels ons steeds van onze eigenheid weg dreigen te halen? Zonder



zich blind te staren op koolhydraten, vetten, eiwitten, calorieën en vitamines/mineralen, zoekt Ayurveda naar wegen om de mens als individu te leren hoe hij zichzelf volgens zijn eigen aard het beste kan voeden. En het terugvinden van de eigen intuïtie zal daarbij een enorme aanwinst blijken. Deze cursus leert je om bij jezelf te blijven en om je eigen gevoel te vertrouwen door het terugbrengen van een veelheid aan informatie naar het eenvoudige principe van de voedingscirkel van zes smaken.

Inhoud van de cursus

Voeding vormt de basis van Ayurveda, zowel wat betreft een gezonde leefstijl en voorkomen van ziekten, als het genezen van bepaalde aandoeningen en ziekten. In de cursus zal de klassieke voedingsleer van Ayurveda op een moderne en in het westen toepasbare manier benaderd en verklaard worden. Aan de orde komen voedingsleer, voedingscategorieën en praktische toepassingsvoorbeelden.

Theorie dag 1

- Basisprincipes Ayurvedische voeding
 - De methode van koken volgens de kwaliteit van het voedsel.
 - Het belang van de balans van de kok zelf.
 - Het belang van de omringende atmosfeer.
 - De interactie van de verschillende soorten voeding.



Ayurveda cooking is an art and a science at the same time, when cooking becomes alchemy and the food becomes Ambrosias.

Praktijk dag 1

Onder de bezielende leiding van Dr. Mohana Kumari wordt een volledige Ayurvedisch maaltijd bereid.

- ❖ Voorgerecht – hoofdgerecht - nagerecht



Theorie dag 2

- Ayurvedische versus moderne voedingsleer
 - De schijf van vijf en de cirkel van zes
 - Gaan we calorieën tellen of inhoudstoffen meten?
 - Goede eten en slecht eten wat maakt het verschil?

Praktijk dag 2

- ❖ Voorgerecht – hoofdgerecht - nagerecht

Theorie dag 3

- Metabolisme van Vata, Pitta en Kapha
 - Uitleg van de 5 elementen en de relatie met de drie bio-energieën.



- De 6 smaken en Ayurvedische farmacologie
 - Korte film over de smaak van de kosmos.
 - Relatie tussen smaak en energie van voeding

Praktijk dag 3

- ❖ Voorgerecht – hoofdgerecht - nagerecht

Theorie dag 4

- Juiste voedselcombinaties
 - Uitleg over verschillende voedselcombinaties die goed, minder goed en zelfs vermeden moeten worden.
 - Twintig gouden regels voor voeding.

Praktijk dag 4

- ❖ Voorgerecht – hoofdgerecht - nagerecht

Theorie dag 5

- Individuele diëten, rasayana's en enkele recepten.
 - Welke voeding hoort bij welk type?
 - De kracht van rasayana's oftewel verjongingsmiddelen.
 - Brahmi, ambla, triphala en Chavanaprash

Praktijk dag 5

- ❖ Voorgerecht – hoofdgerecht - nagerecht

Afsluiting en uitreiking diploma's

