



Vegane Kochausbildung III

Gesunder Darm, vitaler Körper, lebendiger Geist

Stell dir vor, du lernst, wie Ernährung mit deiner Gesundheit stärkt, deine Vitalität entfacht und deinen Geist lebendig hält.

In dieser besonderen Ausbildung tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Verbindung von Ernährung, Darmgesundheit und mentaler Klarheit ein – praxisnah, alltagsfreundlich und voller Genuss!

Schon lange nutzen Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda und Tibetische Medizin diese Zusammenhänge. Heute bestätigt auch die moderne Forschung: Was wir essen, beeinflusst direkt unsere Lebensqualität.

Was sind die Inhalte?

Die insgesamt 8 Wochenenden dienen der Erforschung und Umsetzung.

Wir werden uns allgemeinverständlich mit folgenden Themen beschäftigen:

- Darmbesiedlung und unterschiedliche Funktionen
- Gehirnfunktion und -Nährstoffe
- Dynamik zwischen Darm und Gehirn
- Auswirkungen auf die Vitalität des Körpers
- Auswirkungen auf die Lebendigkeit des Geistes
- Was neben der Ernährung noch wichtig ist
- Prävention
- Hochwertige Eiweißquellen
- Unsere Bedürfnisse ändern sich, während wir älter werden

Die Umsetzung in den Alltag:

- Tägliches Kochen
- Qualität statt Quantität
- Speisenplanung
- Integration von unterstützenden Lebensmitteln ins tägliche Leben
- Rezepte verstehen, beurteilen und „übersetzen“
- Rezept und Erfahrungsaustausch

Theorie und immer auch die praktische Umsetzung in der Küche füllen die Unterrichtstage.

Wie viel kostet es?

2.800 € ist der Preis für 8 Wochenenden.

Frühbucherrabatt: bei gültiger Anmeldung 3 Monate vor Ausbildungsbeginn reduziert sich der Preis 150€.

Eine Ratenzahlung ist nach vorheriger Absprache mit einer Bearbeitungsgebühr von 70,00 € möglich.

Wie lange dauert diese Ausbildung?

Die Ausbildung findet an 8 Wochenenden statt.

Termine finden Sie [hier](#).

Wer unterrichtet?

Diese Ausbildung wird von unserer BIO Spitzenköchin Mayoori Buchhalter und Gastdozenten unterrichtet.

Gibt es eine Prüfung?

Für diese Ausbildung gibt es keine Prüfung. Es gibt ein Abschlusszertifikat der BioGourmetClub Akademie.

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

- Für alle, die spüren: „Essen ist mehr als Kalorien – es ist Lebensenergie!“
- Für Menschen, die beruflich mit Ernährung, Gesundheit oder Kochen zu tun haben
- Für alle, die ihre Küche zu einem Ort der Prävention, Heilung und Lebensfreude machen wollen