

Event ohne Übernachtung

## Teambuildingtag mit Ayurveda

Fördern Sie Ihr Team mit einem ayurvedischen Team-Tag inkl. Kochkurs zur Mittagszeit!



### Programm-Idee

Wer bin ich und wer bist Du? Warum habe ich andere Bedürfnisse als Du? Warum habe ich andere Stärken und andere Schwächen als Du? Und wie kann ich das Wissen darum für unser Team richtig einsetzen? Jeder Mensch is(s)t anders. Aus ayurvedischer Sicht ist dieser Satz gleich doppelt wahr. Ayurveda, die indische Gesundheits- und Lebenskunde, beschreibt drei verschiedenen Konstitutionstypen, die einen unterschiedlichen Körperbau und unterschiedliche Bedürfnisse haben. Weiß ich um die Andersartigkeit meines Gegenübers? Bin ich in der Lage ihn zu verstehen? Dieses Verständnis bringt Harmonie. In einem Team habe ich so die Möglichkeit, jedem die Aufgabe zu geben, die er seinen Stärken nach am Besten bewältigen kann. Ein starkes Team ist ein Team, in dem jeder seinen Platz gefunden hat...

Paket-Nummer: 0512581

Region:	📍	53721 Siegburg
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	6 - 12 Teilnehmer
Dauer:	🕒	8 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 80,00 € p.P.

## Event ohne Übernachtung

# Teambildungstag mit Ayurveda

Fördern Sie Ihr Team mit einem ayurvedischen Team-Tag inkl. Kochkurs zur Mittagszeit!

## Beschreibung

Ayurveda Teambildungstag mit Mittagsmenü

Dieser Team-Tag umfasst etwa vier Stunden Theorie und vier Stunden Praxis (Kochkurs). Im spannenden, theoretischen Teil besprechen wir, was Ayurveda ist und werden alle bestehenden Fragen beantworten. Die Teilnehmer erfahren etwas über die verschiedenen ayurvedischen Konstitutionstypen. Dazu gehört auch, wie man ein Team zusammenstellen kann und wie eine Gruppe am effektivsten arbeitet. Darüber hinaus geht es um die eigenen Bedürfnisse und die geeignete Lebens- und Ernährungsweise jedes Einzelnen. Die Teamteilnehmer bestimmen mit unserer Unterstützung Ihre eigenen Konstitutionstypen. Dadurch entdecken Sie, welche Ernährung für sie die richtige ist, welche Arbeits- und Lebensweise zu ihnen passt und wie sie sich am effektivsten in ein Team einbringen können.

Im praktischen Teil kochen und essen wir gemeinsam nach ayurvedischen Gesichtspunkten und mit biologischen Lebensmitteln. Dabei berücksichtigen wir die Bedürfnisse der einzelnen Konstitutionstypen. Zu einem ayurvedischen Menü gehören ein Agni-Trunk, um die Verdauung anzuregen, eine süße Vorspeise, ein Hauptgericht bestehend aus Getreide, zweierlei Gemüse, Dal, Chutney und Brot und ein Lassi als Dessert sowie passende alkoholfreie Getränke.

## Leistungen inkl.

- **Biolebensmittel**  
In unserer Kochschule verwenden wir ausschließlich biologisch angebaute Lebensmittel. Die verwendeten Lebensmittel für diesen Kurs sind selbstverständlich inklusive.
- **Alkoholfreie Getränke**  
Passende alkoholfreie Getränke sind ebenfalls inklusive.
- **Leihschürzen**  
Jeder Teilnehmer bekommt in der Kochschule eine Leihschürze zur Verfügung gestellt.
- **Info-/Rezeptmappen für jeden Teilnehmer**  
Jeder Teilnehmer erhält eine Infomappe über Ayurveda sowie einen Rezeptmappe.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0512581

