

- Pressemitteilung- Juni 09



## Koch Dich glücklich - mit Ayurveda!

**Ayurveda-Koch Volker Mehl am 1.8.09 zu Gast im Kölner ginger up Yogastudio**

Köln, 05.06.09 - Es muss ja nicht immer das obligatorische Wiener Schnitzel oder der Sauerbraten mit Klößen sein. Wie wäre es stattdessen einmal mit ayurvedisch-vegetarischer Küche? Vielleicht eine Sellerie-Melonen-Suppe mit gegrillten Rosmarin-Toast-Ecken? Dazu mariniertes Gemüse und gebackener Reis mit Bananen Puris und zum Schluss eine Zartbitter-Mascarpone auf Früchtepüree mit Himbeer-Mohn-Wan-Tans? Zugegeben, es klingt exotisch, doch ayurvedische Ernährung ist weitaus mehr als eine Alternative zur herkömmlichen Hausmannskost.

Übersetzt aus dem Sanskrit bedeutet Ayurveda Wissenschaft (Veda) vom Leben (Ayus). Ayurveda ist damit eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit notwendigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert, die wichtig für die Gesundheit bzw. Krankheit sind. Ein ganz wichtiger Bestandteil dieser Lebensführung ist die Philosophie des Yoga, als der geistige Weg für ein zufriedenes Leben. **Grund genug also für Ayurveda-Kochprofi Volker Mehl mit Schürze und Besteck am 1.8.2009 erneut ins Kölner ginger up Yogastudio zu kommen, um mit interessierten Teilnehmern einen vierstündigen Kochkurs durchzuführen.** Von 11:30-15:30 Uhr wird geschält, geschnippelt, gebrutzelt, gekocht und natürlich am Ende gemeinsam gegessen!

"Wir freuen uns, dass Volker mal wieder bei uns zu Gast ist", so Jochen Heisel von ginger up. "Nach einigen Workshops zum Thema und dem tollen Frontcooking-Stand am Kölner Yogatag im Juni können unsere Yogis, und natürlich auch alle am Ayurveda Interessierten, am 1.8. selbst zum Kochlöffel greifen und sich Inspiration für den heimischen Herd holen."

Volker Mehl, der u.a. bereits bei Deutschlands besten 3-Sterne Koch Harald Wohlfahrt im Küchenteam mitarbeitete und in München eine eigene Radio-Kochsendung moderiert, ergänzt: "Ayurveda hat weder etwas mit Esoterik noch mit einer kurzlebigen Lifestyle-Erscheinung zu tun. Ayurveda steht für 5000 Jahre altes Wissen von einer ganzheitlichen und individuell angepassten Lebensführung. Nahrungsmittel und Gewürze gelten als hoch wirksame Mittel zur Gesundheitsförderung, und genau das möchte ich den Teilnehmern mit hilfreichen Tipps und Rezepten beibringen."

Alle weiteren Infos, wie Anmeldung und Preise, sind über das ginger up Yogastudio im Kölner Rheinauhafen zu beziehen ([info@gingerup.de](mailto:info@gingerup.de), [www.gingerup.de](http://www.gingerup.de), Tel. 0221-9980860, [www.alltagsoase.de](http://www.alltagsoase.de)).

—

Jochen Heisel - ginger up yoga health& life club  
marketing & sales  
Agrippinawerft 10  
50678 Köln  
T 0221 9980860  
email [jochen@gingerup.de](mailto:jochen@gingerup.de)  
[www.gingerup.de](http://www.gingerup.de)