



Energie tanken mit den 5 Elementen

5 ELEMENTE KOCHKURSE

Sie möchten nach einem anstrengenden Tag Energie tanken und köstlich essen? Genießen Sie einen ungezwungenen Kochabend mit Gleichgesinnten. Sie kochen, probieren und gustieren. Echte Lebensmittel und deren schonende aber schnelle und einfache Zubereitung stehen im Vordergrund. Unter Anleitung von Dr. Claudia Nichterl bereiten Sie in einer entspannten Atmosphäre viele verschiedene Gerichte zu und genießen diese im Anschluss.

Die 5-Elemente Kochabende sind eine wunderbare Auszeit! Ganz nebenbei erfahren Sie mehr über die 5 Elemente-Küche, wie Sie diese in den unterschiedlichsten Lebenslagen unterstützen kann und erhalten wertvolle Tipps für Ihren Kochalltag.

Dr. Claudia Nichterl ist Ernährungswissenschaftlerin und Kochbuchautorin, Spezialistin für die 5 Elemente Küche (Ernährungslehre nach TCM) und Metabolic Balance. Das Angebot ihrer Firma essen:z beinhaltet Kochkurse, Vorträge, Seminare und Ernährungsberatung.



Mehr Fisch auf den Tisch

Mi. 20. Februar 2019 um 18 Uhr

Warmes für kalte Tage

Mi., 9. Jänner 2019 um 18 Uhr

Charity Cooking: Syrische Küche

Fr. 8. Februar 2019 um 15 Uhr € 98,-

Gesunde Schilddrüse

Fr., 1. Februar 2019 um 15 Uhr

Schnelle 5 Elemente-Küche für Berufstätige

Mi., 13. Februar 2019 um 18 Uhr

Vietnam – eine Gaumenfreude

Mi., 23. Jänner 2019 um 18 Uhr

Wo: essen:z Kochstudio, Brückengasse 4, 1060 Wien

Zeit: von 15 Uhr bis 18 Uhr bzw. von 18 Uhr - 21Uhr (siehe Ergänzung oben)

Kosten: je 127€ inkl. Kochbuch nach Wunsch oder passend zum Thema

Infos und Anmeldung: bei Monika Niederle, office@essen:z.at oder Tel.: 0681 20408485

Wir freuen uns auf Sie!

10% Rabatt auf alle Kochkurse für Kneipp-Mitglieder. Infos zur Mitgliedschaft unter wien-diagonal.kneippbund.at bzw. bei uns. Werden Sie doch Kneippmitglied, für einen Jahresbeitrag von 38€ können Sie viele Vergünstigungen nutzen und erhalten zusätzlich 10mal im Jahr die hochwertige Kneipp-Zeitschrift!