



## Energie tanken mit den 5 Elementen

### 5 ELEMENTE KOCHKURSE

**Du möchtest nach einem anstrengenden Tag Energie tanken und köstlich essen?** Genieße einen ungezwungenen Kochabend unter Gleichgesinnten. Gemeinsam kochen, probieren und gustieren. Echte Lebensmittel und deren schonende aber schnelle und einfache Zubereitung stehen im Vordergrund. Unter Anleitung von Dr. Claudia Nichterl bereitest du in entspannter Atmosphäre viele verschiedene Gerichte zu – gemeinsam essen und genießen inklusive!

**Die Kochkurse sind eine wunderbare Auszeit!** Ganz nebenbei erfährst du mehr über die 5 Elemente-Küche, wie diese dich in den unterschiedlichsten Lebenslagen unterstützt und du erhältst wertvolle Tipps für deinen Kochalltag.

**Dr. Claudia Nichterl** ist Ernährungswissenschaftlerin, Bestseller-Autorin und TCM Expertin. Einfach essen – leichter leben ist das Motto für ihre Kochkurse, Vorträge, Seminare und Ernährungsberatungen.



**Schnelle 5 Elemente-Küche für Berufstätige**  
Mi., 20. März 2019 um 18 Uhr

**Vietnamesisch kochen**  
15. Mai 2019 um 18 Uhr

**5 Elemente Küche zum Abnehmen**  
18. April 2019 um 18 Uhr

**Gesunde Schilddrüse**  
29. Mai 2019 um 18 Uhr

**Mehr Fisch auf den Tisch**  
26. April oder 7. Juni 2019 um 15 Uhr

**Kühles für heiße Tage**  
4. Juli 2019 um 18 Uhr

**Wo: BASENBOX/essen:z Kochstudio**, Brückengasse 4, 1060 Wien

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

**Infos und Anmeldung:** bei Monika Niederle, office@essenz.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](http://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!