



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

2. Juli von 18 – 21 Uhr

11. Oktober von 15 – 18 Uhr

Kühles für heiße Tage

5. Juli von 15 – 18 Uhr

5 Elemente-Küche vegetarisch

20. August von 18 – 21 Uhr

Bestes Fleisch und viel Gemüse Grill-Workshop mit Franz Kramer, Fleisch-Sommelier

20. Juli von 17 – 21 Uhr

Schnelle 5 Elemente Küche für Berufstätige

11. September von 18 – 21 Uhr

Wo: 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!

€ 15,- 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!