

## TCM KOCHKURSE

Samstag 18.01.2014: 10:00 – 14:00h

### 5-Elemente Power Frühstück

Sonntag 16.02.2014: 10:00 – 14:00h

### Genuss trotz Lebensmittelunverträglichkeit

Freitag 21.02.2014: 18:00 – 22:00h

### Schlankmacher aus der 5-Elemente Küche

Sonntag 16.03.2014: 10:00 – 14:00h

### Holzelement – Leichte Frühlingserichte

Sonntag 27.04.2014: 10:00 – 14:00h

### Vegetarisches Festmahl

Samstag 17.05.2014: 10:00 – 14:00h

### 5-Elemente Picknick - Fingerfood

Samstag 14.06.2014: 10:00 – 14:00h

### Feuerelement – Gesundes fürs Herz

Freitag 19.09.2014: 18:00 – 22:00h

### Erdelement – Starke Mitte gutes Bauchgefühl

Freitag 10.10.2014: 18:00 – 22:00h

### Metallelement – Abwehrkräfte stärken

Sonntag 16.11.2014: 10:00 – 14:00h

### Wasserelement – Speichern und Bewahren

Sabine Dobesberger, dipl. TCM Ernährungsberaterin zeigt wie Sie mit der TCM Küche genussvoll zu mehr Vitalität und Energie gelangen.

Preis: 95,-- Euro pro Person

## SEMESTERKURS: EINFACH KOCHEN

### Gesunde, leichte, schnelle 3-Gang Menüs

1x monatlich Dienstags 18:30 – 21:00h

Ab 28.1. 2014

Preis: 240,-- Euro pro Person/6 Termine

## BEST OF ASIA

Freitag, 24.01.2014: 17:00 – 21:00h

Freitag, 07.03.2014: 17:00 – 21:00h

Kulinarische Rundreise durch Asien mit Wolfgang Krivanec ([www.sushiacademy.at](http://www.sushiacademy.at))

Preis: 100,-- Euro pro Person

## CUCINA ITALIANA

Sonntag 09.02.2014: 10:00 – 15:00h

Sonntag 13.04.2014: 10:00 – 15:00h

Sonntag 15.06.2014: 10:00 – 15:00h

Sonntag 21.09.2014: 10:00 – 15:00h

Kulinarische Rundreise durch die lokale Küche von Kampanien, Ligurien, Lombardei und die Emilia Romagna mit Wolfgang Krivanec ([www.foodrepublic.at](http://www.foodrepublic.at))

Preis: 100,-- Euro pro Person

## PRALINENWORKSHOPS

Mittwoch 12. 02.2014: 17:30 – 21:00h

Mittwoch 09. 04.2014: 17:30 – 21:00h

Süße Verführungen mit Sandra Kopp von „Sandras Süße Konfektion“ ([www.sandras.at](http://www.sandras.at))

Preis: 95,-- Euro pro Person

Die Kurse finden im stilvollen Kochstudio „die Pause“ am Spittelberg statt. Durchschnittliche Gruppengröße zwischen 5-12 Personen.

Die Preise enthalten die gesetzliche MWST und beinhalten die Zutaten, Getränke (außer beim Semesterkochkurs), Anleitung durch Profiköche und –köchinnen und die Rezepte.

## Kochstudio „die Pause“ am Spittelberg



### Entschleunigung für Leib und Seele

Hier finden Sie den richtigen Kochkurs für Ihren Geschmack, egal ob Sie bereits kochen können oder erst damit beginnen.

Mieten Sie das Kochstudio für Ihren privaten Kochevent oder eine Firmenveranstaltung. Weitere Informationen finden Sie auf [www.diepause.at](http://www.diepause.at).

### Buchungen und Anfragen bitte an:

Sabine Dobesberger, MSc  
Geschäftsleitung

E-Mail: [office@diepause.at](mailto:office@diepause.at)  
Tel: +43 (0) 69919743907

**Kochstudio „die Pause“ am Spittelberg  
Sigmundsgasse 8  
1070 Wien**