

## TCM KOCHKURSE

A: Samstag 17.01.2015: 10:00 – 14:00h

**5-Elemente Power Frühstück**

B: Samstag 07.02.2015: 10:00 – 14:00h

**Genuss trotz Lebensmittelunverträglichkeit**

B: Freitag 20.02.2015: 18:00 – 22:00h

**Schlankmacher aus der 5-Elemente Küche**

B: Freitag 13.03.2015: 18:00 – 22:00h

**Holzelement: Reinigen & Entgiften zur Stärkung der Leber**

A: Sonntag 19.04.2015: 10:00 – 14:00h

**Vegetarisches Festmahl**

B: Samstag 09.05.2015: 10:00 – 14:00h

**Superfood aus der TCM zur Krankheitsprävention**

B: Samstag 13.06.2015: 10:00 – 14:00h

**Feuerelement: Gesundes fürs Herz**

B: Samstag 12.09.2015: 10:00 – 14:00h

**Genuss trotz Lebensmittelunverträglichkeit**

B: Freitag 18.09.2015: 18:00 – 22:00h

**Erdelement: Starke Mitte - gutes Bauchgefühl**

B: Freitag 16.10.2015: 18:00 – 22:00h

**Metallelement: Starke Lunge- starke Abwehrkraft**

B: Samstag 28.11.2015: 10:00 – 14:00h

**Wasserelement: Winterfit mit TCM**

Sabine Dobesberger ([www.diepause.at](http://www.diepause.at)) zeigt in ihren TCM Kochkursen, wie Sie mit der 5-Elemente Küche zu mehr Vitalität und Energie finden.



## COOK MAL - KOCHEN MIT PETER

**Fingerfood für den Fernsehabend mit Freunden**

B: Dienstag 03.03 & 19.05.2015: 18:00- 22:00h

**Kochen für Singles – einfach, schnell und gut**

C: Dienstag 10.03 & 09.06.2015: 18:00- 22:00h

**Sie/er kommt heute zum ersten Mal zum Essen**

D: Dienstag 24.03 & 23.06.2015: 18:00- 22:00h

**Frühlingsmenü in Grün mit Bärlauch & Co**

E: Dienstag 21.04.2015: 18:00 – 22:00h

**Muttertag in Weiß mit Spargel & Co**

E: Dienstag 05.05.2015: 18:00 – 22:00h

„Kochen in Wien“, das etwas andere Besichtigungsprogramm mit Genussspaziergang am Wiener Naschmarkt & Kochkurs  
C: Samstag 28.3., 25.4., 02.05. & 06.06.2015 jeweils ab 10:00h

Peter Nowak ([www.theagency.at](http://www.theagency.at)) vermittelt in seinen Kochkursen Genuss mit dem Wiener Schmäh.

## SPEZIALKURSE

**Alles Rollt: Rouladen & Strudel**

B: Samstag 16.05.2015: 10:00h – 14:00h

**Alles in einen Topf: Eintöpfe & Aufläufe**

B: Freitag 06.11.2015: 18:00- 22:00h

Sie erwarten eine hungrige Gästeschar? Diese Gerichte lassen sich gut vorbereiten und sind einfach in der Zubereitung. Mit Sabine Dobesberger ([www.diepause.at](http://www.diepause.at))

## CUCINA ITALIANA

C: Sonntag 22.02.2015: 10:00 – 15:00h

C: Sonntag 26.04.2015: 10:00 – 15:00h

C: Sonntag 21.06.2015: 10:00 – 15:00h

C: Sonntag 05.07.2015: 10:00 – 15:00h

C: Sonntag 20.09.2015: 10:00 – 15:00h

Feste und Bräuche - die traditionelle italienische Küche im Wandel der Jahreszeiten. Mit Conte de Cesare Chefköchen Georg Barbach und Wolfgang Krivanec.

## Preise und Leistungen

Die Kurse finden im stilvollen Kochstudio „die Pause“ am Spittelberg statt. Durchschnittliche Gruppengröße zwischen 6-12 Personen.

**A: Preis: 95,--** Euro pro Person/pro Kurs

**B: Preis: 100,--** Euro pro Person/pro Kurs

**C: Preis: 110,--** Euro pro Person/pro Kurs

**D: Preis: 115,--** Euro pro Person/Pro Kurs

**E: Preis: 125,--** Euro pro Person/Pro Kurs

Die Preise enthalten die gesetzliche USt. und beinhalten die Kosten für Lebensmittel & Getränke. Bei Buchung von mindestens 2 Personen erhalten Sie eine Ermäßigung von 5,-- Euro pro Person.

## Buchungen und Anfragen an:

Sabine Dobesberger, MSc  
Kochstudioleiterin & Dipl. TCM  
Ernährungsberaterin

E-Mail: [office@diepause.at](mailto:office@diepause.at)

Tel: +43 (0) 69919743907