



KOCHWORKSHOPS NACH DEN 5 ELEMENTEN DER TRADITIONELL CHINESISCHEN MEDIZIN

TCM Küche für Einsteiger – die gesunde Mitte
Sonntag, 21.09.2025 von 10:00 – 14:00h

Hilfe bei Lebensmittelunverträglichkeiten
Sonntag, 12.10.2025 von 10:00 – 14:00h

5-Elemente Power Frühstück & Brunch
Sonntag, 01.03.2026 von 10:00 – 14:00h

Reinigen und Entschlacken mit TCM
Sonntag, 22.03.2026 von 10:00 – 14:00h

Vegetarische TCM Küche
Sonntag, 19.04.2026 von 17:30 – 21:30h

Preis pro Kochkurs/pro Person € 140,-

*Mein Motto:
Ich verbinde
Gesundheit
mit Genuss!*



Sabine Dobesberger
Kochstudioleiterin & dipl. TCM Ernährungsberaterin

Die Kochkurspreise inkludieren die Kosten für Lebensmittel, die vorwiegend aus Bioproduktion stammen, sowie Getränke und ein Handout.

Buchungen und Gutscheine auf www.diepause.at oder per E-Mail an office@diepause.at



KITCHEN DATE: KOCHKURS FÜR PAARE

Zweisamkeit genussvoll erleben,
denn Liebe geht durch den Magen.

Termine: Jeweils von 17:30 – 21:30h
19.09.2025, 24.10.2025, 06.12.2025, 23.01.2026,
13.02.2026, 13.03.2026, 10.04.2026, 08.05.2026 und
12.06.2026

Dieser Kurs kann nur paarweise gebucht werden. Jedes Paar erhält ein Exemplar des Kochbuches „Kitchen Date“ mit vielen Rezepten und Beziehungstipps.

Preis pro Termin/pro Person € 140,-



SMELLS LIKE TEENS KITCHEN: KOCHKURSE FÜR JUGENDLICHE VON 15-18 JAHREN

Asian Delights: Sushi, Maki und Wok
Samstag, 11.10.2025 von 15:00 – 18:15h

**Omas Küchegeheimnisse:
Schinkenfleckerl, Krautfleckerl, Nusskipferl**
Samstag, 22.11.2025 von 15:00 – 18:15h

Fiesta Mexicana: Tapas, Tortillas, Empanadas
Sonntag, 12.04.2026 von 15:00 – 18:15h

Italohits: Pesto, Pizza, Tiramisu
Samstag, 23.05.2026 von 15:00 – 18:15h

Preis pro Kurs/pro Person
für Jugendliche von 15–18 Jahren € 79,-



KOCHKURSE FÜR KINDER VON 10-14 JAHREN

Asiatische Küche: Sushi, Maki und Curry
Sonntag, 09.11.2025 von 10:00 – 13:15h
Samstag, 15.03.2026 von 10:00 – 13:15h

Weihnachtskekse backen
Sonntag, 14.12.2025 von 14:00 – 17:15h

A la Francaise: Von Quiche bis Crêpes
Sonntag, 15.02.2026 von 10:00 – 13:15h

Quick & Easy – Kochen leicht gemacht
Sonntag, 10.05.2026 von 10:00 – 13:15h

Gusto Italiano: Pasta selbst gemacht
Sonntag, 28.06.2026 von 10:00 – 13:15h

Preis pro Kurs/pro Person
für Kids von 10–14 Jahren € 70,-

FERIENKOCHKURSE 2026 FÜR KINDER VON 10-15 JAHREN

Kunterbunte Sommerküche: 06.07. – 09.07.2026
Kulinarische Weltreise: 24.08. – 27.08.2026

Montag bis Donnerstag, täglich von 09:30 – 13:30h
(Betreuung ab 09:00h)

Preis pro Kurs/pro Person
für Kids von 10–15 Jahren € 270,-



*Kochen ist
COOL!*