

## Kochkurs nach Ihren Wünschen

### Kochstudio zur Miete

### Mieten Sie unser voll ausgestattetes Kochstudio



Sie möchten **gemeinsam mit Freunden oder Kollegen** kochen? Sie möchten in Ihrem Unternehmen eine Kombination aus Vortrag und/oder Kochkurs anbieten? Oder Sie suchen einen Platz für ein Seminar, zum Abhalten von eigenen Kochkursen oder einfach zum Feiern mit Familie oder Freunden? **Wir bieten Platz für bis zu 25 Personen.**

Unser Team und unser Kochstudio stehen Ihnen zur Verfügung. Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause oder in Ihre Firmenräumlichkeiten. Eine Abstimmung auf

**Ihre Erfordernisse und Wünsche** sind uns wichtig. Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot – gemeinsam werden wir ein spannendes Programm erarbeiten.



**essen:z**

**Kochstudio**

**Brückengasse 4, 1060 Wien**

**[www.essenz.at](http://www.essenz.at)**

# Kochkurse – Vorträge – Seminare – Genuss-Veranstaltungen



**Wir freuen uns auf Sie!**

*„Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen.“*  
Dalai Lama

## Liebe Genuss-Menschen und die, die es noch werden wollen!



Immer wieder ist von „gesunder Ernährung“ die Rede. Aber was genau ist gesunde Ernährung? Fast täglich erscheinen Artikel oder Bücher mit der einzig richtigen Ernährung, dem einzigartigen Erfolgskonzept für Gewichtsreduktion und neue Ernährungstrends (z.B. vegane Ernährung) machen von sich reden. Wie geht es Ihnen mit all den Informationen? Bestärkt Sie das in Ihrem Wissen über Ernährung? Regt es an, zum Überdenken der eigenen Ernährungsgewohnheiten? Oder sind Sie eher verunsichert?

Nach mehr als 10-jähriger Tätigkeit als Ernährungsberaterin bin ich zutiefst davon überzeugt, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu Ihnen passen muss, wie ein gut geschnittenes Kleidungsstück – sie sollte nicht einengen, sondern Ihre Persönlichkeit unterstreichen. Unsere tägliche Ernährung bietet viele Möglichkeiten, uns für die Anforderungen im Alltag zu stärken, uns vor Krankheiten zu schützen oder auch zu Entspannung und Wohlbefinden beizutragen. Sie ist eng mit Genuss, Lebensmittel-Qualität und der Stärkung eigener Ressourcen verbunden.

Und dabei muss nicht alles perfekt sein oder nach strengen Vorschriften ablaufen. Die tägliche Nahrungszubereitung soll ein kreativer Prozess sein, der im Idealfall nicht zu viel Zeit beansprucht. Einfach, schnelle Gerichte zuzubereiten – das ist die Stärke in unseren Kochkursen! Das Wissen zur Bekömmlichkeit aus der TCM (5 Elemente Ernährung), individuelle Stärkung des Stoffwechsel (Metabolic Balance) und ein schonender Umgang mit Natur und Umwelt (saisonale und regionale Bio-Zutaten) sind uns wichtig.

Das **essen:z kochstudio** ist ein Platz für Vorträge, Kochkurse, Seminare, Genuss-Veranstaltungen - ein Platz, wo Sie ganz unbeschwert mit neuen Zutaten, aktuellen Informationen, hochkarätigen Referenten und anderen netten Menschen in Kontakt kommen. **Gemeinsam kochen, genießen und lernen – das ist das Ziel.** Im Idealfall gehen Sie mit vielen neuen Anregungen nach Hause und kommen gerne wieder. Wir laden Sie herzlich ein, bei einer unserer nächsten Veranstaltungen dabei zu sein! Aktuelle Infos jederzeit unter [www.essenz.at](http://www.essenz.at).

Dr. Claudia Nichterl  
Inhaberin essen:z kochstudio

## Einfach lernen die nächsten Seminare

### Spezialseminar: Was Deine Stimme über Dich erzählt!

4. Oktober 2018, 18:30

Kosten: 18 € für Kneipp-Mitglieder, 22 € für Gäste

### Schilddrüse und Ernährung – AAP

Spezialseminar inkl. Kochpraxis mit Dr. Claudia Nichterl

2. März 2019 von 09:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: € 248 inkl. 20% MwSt., Seminarunterlagen, Mittagessen und Getränke

Anmeldung unter <http://www.aap.co.at/>

## JETZT NEU

### Wiener Wanderwege mit Marion Schick

Die silberne Wandernadel mag ein Ziel sein, aber viel mehr ist es bewegte Zeit in frischer Luft und mit netten Menschen unterwegs zu sein. Gehzeit: ca. 4 Stunden. Pack den Rucksack und los geht's!

Sa., 22.9.2018 ab 13:00

Stadtwanderweg Nummer 6: Zugerberg/Maurer Wald - Sa., 22.09.2018

Rucksack: ausreichend Getränke, Sonnenschutz, Kopfbedeckung, ev. Picknickdecke + Snacks, Fahrscheine für Hin- und Rückfahrt

**Kosten:** für Kneipp-Mitglieder gratis/ Gäste €5,-

**Infos und Anmeldungen:** bei Marion Schick unter 0676 4008187 oder [info@balance-therapie.at](mailto:info@balance-therapie.at)

## Termine 2019

### Kochkursleiter-Ausbildung

2-tägiges Spezialseminar mit Dr. Claudia Nichterl

Sa., 9. und 10. Februar 2019 von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 398,- inkl. 20% MwSt., Seminarunterlagen, Mittagessen und Getränke Frühbucherrabatt: bei Einzahlung bis 31.12.2018 beträgt die Kursgebühr nur € 348,-

### Schilddrüse und Ernährung - Spezialseminar inkl. Koch-Praxis

mit Dr. Claudia Nichterl

Sa., 2. März 2019 von 09:00 – 18:00

Kosten: € 248,- inkl. 20 % Umsatzsteuer, Seminarunterlagen, Mittagessen und Getränke

**Auszeit für mich! - Kneipwoche in Bad Kreuzen** im 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin. Tägliche Kneippanwendungen sind im Programm inkludiert.

Erholung und Regeneration ist vorprogrammiert.

Mai 2019

Kosten für Kneipp-Mitglieder und Gäste:

EZ/DZ Komfort um € 640,- (WC, Dusche u. Balkon); Gäste: € 680,-

EZ/DZ Studio um € 680,- (geräumiger als Komfort); Gäste: € 720,-

## Einfach kochen

### die nächsten Kochkurse

#### **5 Elemente Küche – schnelle Küche für Berufstätige**

18. September 2018 von 18 - 21 Uhr

#### **Fermentieren advanced - mit Ingrid Palmetshofer**

28. September 2018 von 16:30 - ca. 20:30

#### **Fermentieren Basic - mit Ingrid Palmetshofer**

27. oder 28. Oktober oder

9. November oder 11. November jeweils von 12 - ca. 17 Uhr

#### **Mehr Fisch auf den Tisch - schnelle Rezepte mit heimischem Fisch**

12. Oktober 2018 von 15 - 18 Uhr

#### **Glutenfrei kochen und backen**

16. Oktober 2018 von 15 - 18 Uhr

#### **Wild kochen - kochen mit Wildfleisch**

2. November 2018 von 15 - 18 Uhr

#### **Vietnamesisch kochen**

6. November 2018 von 18 - 21 Uhr Oktober 2018 von 15 - 18 Uhr

#### **Linsen, Bohnen & Co - Hülsenfrüchte genießen**

7. November 2018 von 18 - 21 Uhr Oktober 2018 von 15 - 18 Uhr

#### **5 Elemente Küche zum Abnehmen**

8. November 2018 von 18 - 21 Uhr

#### **Warmes für kalte Tage - Gesund durch den Winter mit dem Wissen der TCM**

22. November 2018 von 18 - 21 Uhr Oktober 2018 von 15 - 18 Uhr

## Fragen und Anliegen?

- Möchten Sie einen **Gutschein** für einen Kochkurs/eine Veranstaltung verschenken?
- Haben Sie ein **Wunsch**-Thema für einen Kochkurs?

Dann schreiben Sie uns bitte eine Nachricht an [office@essenz.at](mailto:office@essenz.at).



## Einfach kochen

### die nächsten Kochkurse

Detailbeschreibungen zu den Kursen finden Sie unter [www.essenz.at](http://www.essenz.at)



#### Kosten je Kochkurs:

**€ 98,-** je Person (inkl. 20% USt).  
**für Kneipp-Mitglieder € 89,-/Person**

Alle Preise inkl. Zutaten, Rezeptmappe, Getränke. Für den Kochkurs werden Schürzen zur Verfügung gestellt.

Die Rezepturen in unseren Kochkursen sind vorwiegend **gluten- und laktosefrei**, und auch für Allergiker geeignet. Teilen Sie uns etwaige Allergien oder Unverträglichkeiten bitte bei Ihrer Buchung mit, dann können wir Ihre Bedürfnisse auf jeden Fall berücksichtigen.

**AKTION:** Buchen Sie **drei Termine zum Sonderpreis von € 268,-** . Diese Aktion gilt auch für den Kauf von Gutscheinen. (andere Aktionen oder Ermäßigungen können da leider nicht mehr angerechnet werden, z.B. Kneipp Mitglieder-Rabatt).

## Infos und Anmeldung

### Monika Niederle



Tel.: 0681 – 20 40 84 85  
Fax: 01-2533033-1405  
[office@essenz.at](mailto:office@essenz.at)

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung von uns. Mit Einzahlung des Kursbeitrages ist der Platz fix für Sie reserviert. Storno ab 3 Tage vor dem Kurs wird voll verrechnet oder Sie nennen eine Ersatzperson. Weitere Informationen und unsere AGBs finden Sie auf unserer Website [www.essenz.at](http://www.essenz.at)

## Kursort

### essen:z Kochstudio, Brückengasse 4, 1060 Wien

wenn nicht anders angegeben

#### Erreichbar mit:

- U4-Margareten Gürtel oder Pilgramgasse
- U6-Gumpendorferstraße + Buslinie 57A Station Brückengasse oder
- Buslinien 14A Station Reinprechtsdorfer Brücke oder
- 12A Station Am Hundsturm

**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!