

*Leben ist  
gutes Essen und faule Tage*



Andrea Hechinger  
[www.hechingers.at](http://www.hechingers.at)  
[heuriger@hechingers.at](mailto:heuriger@hechingers.at)



Monika Wünschek  
[www.impulsein.eu](http://www.impulsein.eu)  
[m.wuenschek@aon.at](mailto:m.wuenschek@aon.at)

Man nehme ...

Liebe zum  
Essen  
Kochen  
Leben  
Genießen

mit  
Andrea Hechinger  
Monika Wünschek



*Man nehme ...*

## das Mehr-Wert-Kochseminar



tauchen Sie ein mit uns in eine Genuss-Küche und in Genuss-Tage mit unbeschreiblich gutem Essen, das Herz, Magen und Seele nährt

erfahren und erleben Sie mit allen Sinnen die Freude und Leichtigkeit, wie Sie sich mit ehrlichem Essen wohlfühlen können

in gediegener Atmosphäre kreativ kochen mit regionalen Lebensmitteln, ein entspanntes Miteinander mit Gleichgesinnten und wunderbare Impulse für das Leben mitnehmen

selbst kochen bedeutet Selbstversorgung und Selbstverantwortung; schmeckt am allerbesten, macht gesund und zufrieden

kleine Küchengeheimnisse und wertvolle Tipps für den Alltag runden diese Mehr-Wert-Woche ab

## Sommerküche in der Gillausklausen

im Waldviertel [www.gillausklausen.at](http://www.gillausklausen.at)

**11. - 18. Juli 2014**

tägliches Kochthema

Vegetarisch, Fünf Elemente, Hausmannskost, Festtag, ...

Mehr-Wert-Begleitprogramm

QiGong, Yoga, Wandern, Sauna, Besuche bei Erzeugern, ...

kreative Kochschule

volle Verpflegung

reizendes Rezeptbuch

Seminarkosten € 650,- + Unterkunft € 455,- p.P. im DZ

Anmeldung bis 10.4.2014 bei Monika Wünschek

Tel: 02230 26 66 oder email: [m.wuenschek@aon.at](mailto:m.wuenschek@aon.at)