

sinnlicher KOCH_DIALOG

für Frauen, Männer, Paare, Singles

Welche Zutaten wähle ich für **mein Essen**? Welche Zutaten brauche ich für **meine Sinnlichkeit**? Einen Hauch **Zartheit**, einen Schuss **Wildsein**, Weiches oder Hartes, eine Prise **Neugier** und **Zeit**, roh oder gekocht, guten **Hunger**, ein paar Gramm **Lust** und **Verlangen**? Schon alles? Wovon darf es **ein bisschen mehr** sein?



Uns selbst mit einem nahr- und schmackhaften Essen zu versorgen und zu **verwöhnen**, kann zum bewussten Ausdruck unserer **Liebe zu uns selbst** werden. Ebenso wie ich die **körperlich sinnliche Begegnung** mit mir selbst und anderen Menschen sehr **genussvoll** gestalten kann.

Haben Kochen, Essen und Sex tatsächlich etwas gemeinsam? Finden wir es heraus: Im Erfahrungsraum des **KOCH_DIALOGes**, beim gemeinsamen Kochen und anschließenden Essen, zwischenzeitlichen Riechen, Schauen, Schmecken, Erfühlen, Üben, Lachen, Entschleunigen, Nachdenken, Wahrnehmen, Austausch etc. wollen wir Fähigkeiten pflegen, die für unser **sinnliches Erleben**, und den **Genuss** maßgeblich sind und **ein Leben lang weiter entwickelt** werden können, bei hoffentlich Essen, das unseren **Gaumen küsst** und die **Seele nährt**.

Der **Erfahrungsraum** öffnet seine Pforten

AM: Samstag, 21. Okt., Samstag, 04. Nov., Samstag, 02. Dez. 2017

UM: jeweils von 10:00 bis 15: Uhr

WO: Nautilusweg 11, 9020 Klagenfurt, Räumlichkeit der KHG

ZUM: Energieausgleich von 60 € und aliquoter Anteil für Lebensmitteln

WICHTIG: Begrenzte TeilnehmerInnenzahl; Bitte um verbindliche Anmeldung bis spätestens eine Woche jeweils vor dem Termin



Anmeldung und weitere Informationen

Mag.^a Daniela Trattnigg, MSc

Paar- und Sexualtherapeutin, LebensLUSTköchin

Psychotherapeutin, Supervisorin

Tel. **0650 5426263** oder **daniela.trattnigg@gmx.at**