

# KÖCHELEI

## „Selbstfürsorge“ beginnt am Teller

In Trauer- oder Krisenzeiten ist die Selbstfürsorge etwas, was oft in den Hintergrund tritt. Der Appetit bleibt aus, man hat keine Lust, keinen Antrieb und keine Kraft, um zu essen oder zu kochen. Mit diesem Workshop möchte ich zeigen, dass es wertvoll ist, die Seele und den Körper warm zu halten, gut zu ernähren und ihnen etwas Gutes zu tun.

Das Leben ist, wie es ist, und es muss gelebt werden, es will gelebt werden, trotz Trauer und Krise - manchmal ist es einfach ein gutes Essen, ein feines Gespräch, Gleichgesinnte, die an einem Tisch sitzen, was einem guttut.

Ich möchte Sie/Dich gerne einladen, wärmende Gewürze, feine, aber unkomplizierte Gerichte und wohlmeinende Gaben der Natur wie wilde Kräuter, Pilze und Gemüse mit mir zu genießen, in einem ganz eigenen Tempo, das der Seele einfach guttut, um neue Kraft zu schöpfen, gestärkt in die Familie zurückzukehren und für die Menschen da zu sein, die einem am Herzen liegen.

### Kochen mit:

Mag. Gabriele Köchl

### Termine:

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 16:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 14. Jänner 2027 | 16:00 – 20:00 Uhr

### Ort:

Kindergartenstraße 5, 9073 Viktring

### Kosten:

€ 60,00 pro Termin

### Anmeldung:

trauerpastoral@kath-kirche-kaernten.at oder

0676 / 8772 2132

*Bitte um rechtzeitige Anmeldung bis eine Woche vor dem Termin.*

*Begrenzte Teilnehmer:innenzahl.*



**Katholische Kirche Kärnten**  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA  
BISCHÖFliches SEELSORGEAMT

Referat für  
Trauerpastoral



 **Bundeskanzleramt**