

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den **38.** Infoletter von **1fach-kochen.at**. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um **1fach-kochen**.

++ Bilder zu diversen Basenfasten-Seminaren & Koch-Workshops ++



++ Neue „Rezepte des Monats“ gratis zum Downloaden ++

Gleich auf www.1fach-kochen.at zur kostenlose Mitgliedschaft anmelden ...
... und Karin's köstliche Rezepte sichern!



Paprikahuhn

Fisch in Currysoße

Gefüllter Kürbis

Neapolitaner

++ Neue Basenfasten-Seminartermine! „Entsäuern, Entschlacken & Entgiften“ ++

(Abnehmen auf natürliche Art, ohne JoJo-Effekt und ideal für eine gesunde Ernährungsumstellung!)

Gleich anmelden, nur begrenzte Teilnehmerzahl !

Seminar **2601** startet am Mo., 2.3.2026 um 19.30 Uhr

Seminar **2602** startet am Di., 3.3.2026 um 19.30 Uhr

Seminar **2603** startet am Mi., 4.3.2026 um 9.30 Uhr



++ ACHTUNG: Neues Passwort für die Seite „Rezepte des Monats“ ++

Wer von unserer Homepage auch weiterhin Rezepte herunterladen möchte schickt bitte ein E-Mail an info@1fach-kochen.at mit dem Betreff: „Bitte ein neues Psw. zusenden.“

++ Aktuelle Termine ++

>>> Workshop- und Seminarangebote von Jänner – Juni 2026 <<<

"Kochen mit dem Wok"

Erw.-Koch-Workshop
am Di, den 20.1.2026
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

Teil 1 von 4
jeweils am Di., ab dem 3.3.2026
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort bis 20.2.2026
unter: +43 650 500 4645!

Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"

Vortrag
am Mo, den 26.1.2026
von 19:00 - 21.00 Uhr
5152 Dorfbeuern 100
(S) Kindergarten Dorfbeuern

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2603)

Begleitetes Ernährungsprogramm
über 3 Wochen zur natürlichen
Körperreinigung. Der positive
Nebeneffekt dabei ist, dass man
auch noch abnimmt, ohne zu
hungern.

Teil 1 von 4
jeweils am Mi., ab dem 4.3.2026
von 9:30 - 11:30 / 11:00 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort bis 20.2.2026
unter: +43 650 500 4645!

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 5
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 27.4.2026
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Die kreative Nudelküche"

Erw.-Koch-Workshop
am Di, den 3.2.2026
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Salate mit Pfiff"

Senioren-Koch-Workshop
am Mo., den 23.3.2026
von 14:00 - 16.00 Uhr
(S) Seniorenbegegnung
Lamprechtshausen

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 4 von 5
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 4.5.2026
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2601)

Begleitetes Ernährungsprogramm
über 3 Wochen zur natürlichen
Körperreinigung. Der positive
Nebeneffekt dabei ist, dass man
auch noch abnimmt, ohne zu
hungern.

Teil 1 von 4
jeweils am Mo., ab dem 2.3.2026
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort bis 20.2.2026
unter: +43 650 500 4645!

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 5

Erw.-Koch-Workshop
am Mo, den 13.4.2026
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 5 von 5
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 11.5.2026
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2602)

Begleitetes Ernährungsprogramm
über 3 Wochen zur natürlichen
Körperreinigung. Der positive
Nebeneffekt dabei ist, dass man
auch noch abnimmt, ohne zu
hungern.

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 2 von 5

Erw.-Koch-Workshop
am Mo, den 20.4.2026
von 18:00 - 21.20 Uhr

"Kochen mit dem Wok"

Erw.-Koch-Workshop
am Mo, den 29.6.2026
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

Änderungen vorbehalten!!!