

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Dieser Infoletter wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um „**1fach-kochen.at**“.

News-Flash

++ Bilder von diversen Kochworkshops ++



++ Seminarangebote: Basenfasten „Entsäuern, Entschlacken & Entgiften“ ++

Gleich anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Seminar 2604 ab Mo., 19.10.2026 um 19.30 Uhr (L'hausen)

Seminar 2605 ab Di., 20.10.2026 um 19.30 Uhr (L'hausen)

Seminar 2606 ab Mi., 21.10.2026 um 9.30 Uhr (L'hausen)



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

Gleich auf www.1fach-kochen.at zur kostenlose Mitgliedschaft anmelden und Karins köstliche Rezepte nachkochen.

Hier die Rezepte der letzten Monate



Gnocchi mit grünem
Spargel in Tomatensoße

Karfiollaibchen

Gurken-Kresse-Aufstrich

Gemüseroulade

Aktuelle Termine

>> Workshop-/Seminarangebote von Aug. 2026 – Dez. 2026 <<

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2604)

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 19.10.2026

von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr
außer 1x am Mi. den 26.10.26
wegen Mo. Feiertag!

**Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen**

**Anmeldung ab sofort bis 9.10.26
unter: +43 650 500 4645!**

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2605)

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 Di., ab dem 20.10.2026

von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr

**Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen**

**Anmeldung ab sofort bis 9.10.26
unter: +43 650 500 4645!**

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2606)

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 21.10.2026

von 9:30 - 11:30 / 11:00 Uhr

**Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen**

**Anmeldung ab sofort bis 9.10.26
unter: +43 650 500 4645!**

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

Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 16.11.2026
von 18:00 - 21:20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

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

Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 23.11.2026
von 18:00 - 21:20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 5

Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 30.11.2026
von 18:00 - 21:20 Uhr

**Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg**

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 4 von 5

Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 07.12.2026
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 14.12.2026
von 18:00 - 21:20 Uhr

**Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg**

"Weihnachtskekse-Backkurs"

Erw.-Koch-Workshop
am Di., den 1.12.2026
von 18:00 - 21:45 Uhr

**Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg**

Änderungen vorbehalten!!!