Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den 19. Infoletter. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um „1fach-kochen.at".

News-Flash:

++ Neue Bilder zu diversen Workshops: ++

++ Neue Seminarangebote: „Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" ++

Gleich anmelden, nur begrenzte Teilnehmerzahl!

Seminar 1902 startet am 8.10.2019 um 19.00 Uhr
Seminar 1903 startet am 9.10.2019 um 9.00 Uhr

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

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

Hier die neuen Rezepte der letzten Monate:

Beeren-Schoko-Törtchen	Karins Gemüsestrudel	Focaccia	Hühnerkeulen Toskaner Art

Impressum:
Karin Gratzer, Alte Landstraße 20b, 5112 Lamprechtshausen
E-Mail: info@1fach-kochen.at Web: www.1fach-kochen.at

Aktuelle Termine:

>> Workshopangebote <<
>> von Sep. 19 – Nov. 19 <<

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Erw.-Vortrag
am Di. den 24.9.2019
von 8:30 - 10:00 Uhr
Einfangstraße 10, 6330 Kufstein
(T) Frauentreff Kufstein

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.:1902)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Di., den 8.10.2019
von 19:00 - 21:00 Uhr
Seniorenbegegnung
Schulstraße 1a
(S) Lamprechtshausen
Anmeldung bis 2.10.2019
unter: +43 650 500 4645!

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.:1903)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Mi., den 9.10.2019
von 9:00 - 11:00 Uhr
Seniorenbegegnung
Schulstraße 1a
(S) Lamprechtshausen
Anmeldung bis 2.10.2019
unter: +43 650 500 4645!

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften"
Teil 2 von 4
am Di., den 15.10.2019
von 19:00 - 20:30 Uhr

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften"
Teil 2 von 4
am Mi., den 16.10.2019
von 9:00 - 10:30 Uhr

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften"
Teil 3 von 4
am Di., den 22.10.2019
von 19:00 - 20:30 Uhr

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften"
Teil 3 von 4
am Mi., den 23.10.2019
von 9:00 - 10:30 Uhr

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften"
Teil 4 von 4
am Di., den 29.10.2019
von 19:00 - 20:30 Uhr

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften"
Teil 4 von 4
am Mi., den 30.10.2019
von 9:00 - 10:30 Uhr

"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"
Erw.-Koch-Workshop
am Sa. den 9.11.2019
von 10:30 - 13:30 Uhr
NMS Ebbs (Schulküche)
Wildbichler Str. 34, 6341 Ebbs
(T) EKIZ Ebbs

"Partybuffet"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 15.11.2019
von 18:00 - 21:45 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
(S) VHS Lamprechtshausen

"Die Suppenwerkstatt"
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 18.11.2019
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"4 Hauberl Küche"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 22.11.2019
von 18:00 - 21:45 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
(S) VHS Lamprechtshausen

"Kochen mit dem WOK"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 29.11.2019
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

Änderungen vorbehalten!!!

Impressum:
Karin Gratzer, Alte Landstraße 20b, 5112 Lamprechtshausen
E-Mail: info@1fach-kochen.at Web: www.1fach-kochen.at