Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den 21. Infoletter von 1fach-kochen.at. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um 1fach-kochen.

News-Flash:

++ Bilder zu diversen Workshops & Seminaren ++

++ Neue Seminartermine! „Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" ++

Gleich anmelden, nur begrenzte Teilnehmerzahl!

Seminar 2004 startet am 29.9.2020 um 19.00 Uhr
Seminar 2005 startet am 30.9.2020 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:

Krautstrudel auf asiatische Art	Rote Rüben-Kartoffel-Rösti + Lachs & Krendip	Mohnpotitze	Spargelcremesuppe

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

Aktuelle Termine:

>>> Workshop-/Seminarangebote von Juni 2020 – März 2021 <<<

"Kochen mit dem WOK"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 12.6.2020
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kinder-Koch-Workshop"
"Ferienprogramm"
am Di., den 14.7.2020
von 9:30 - 13.30 Uhr
(S) Lamprechtshausen
(MMS-Schulküche)

"Kinder-Koch-Workshop"
"Ferienprogramm"
am Mi., den 29.7.2020
von 9:30 - 13.30 Uhr
(S) Lamprechtshausen
(MMS-Schulküche)

"Entsäuern, Entschlacken& Entgiften" (Seminar-Nr.: 2004)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Di., den 29.9.2020
von 19:00 - 21:00 Uhr
Seniorenbegegnung
Schulstraße 1a
(S) Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 23.9.2020
unter: +43 650 500 4645!

"Entsäuern, Entschlacken& Entgiften" (Seminar-Nr.: 2005)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Mi., den 30.9.2020
von 9:00 - 11:00 Uhr
Seniorenbegegnung
Schulstraße 1a
(S) Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 23.9.2020
unter: +43 650 500 4645!

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Di., den 27.10.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 2 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Di., den 3.11.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Di., den 10.11.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 4 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Di., den 17.11.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 5 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Di., den 24.11.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 6 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Di., den 1.12.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Willkommen beim Strudelseminar"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 8.1.2021
von 18:00 - 21.45 Uhr
(S) Lamprechtshausen
(MMS-Schulküche)

"4-Hauberl Küche"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 15.1.2021
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Altbewährte Hausmannskost"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 22.1.2021
von 18:00 - 21.45 Uhr
(S) Lamprechtshausen
(MMS-Schulküche)

"Kochen mit dem Wok"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 5.2.2021
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Entsäuern, Entschlacken& Entgiften" (Seminar-Nr.: 2101)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Mo., den 1.3.2021
von 19:00 - 21:00 Uhr
(S) Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 27.2.2021
unter: +43 650 500 4645!

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2102)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Di., den 2.3.2021
von 19:00 - 21:00 Uhr
(S) Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 27.2.2021
unter: +43 650 500 4645!

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2103)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Mi., den 3.3.2021
von 9:00 - 11:00 Uhr
(S) Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 27.2.2021
unter: +43 650 500 4645!

Änderungen vorbehalten!!!

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