Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den 22. Infoletter. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um „1fach-kochen.at".

News-Flash:

++ Neues 43. Workshopangebot ++

„Fermentieren – Haltbarmachen wie zu Oma's Zeiten"

Fermentierte Lebensmittel gelten als probiotische Superfoods. Sie bringen die Verdauung in Schwung, die Darmflora ins Gleichgewicht und stärken unser Immunsystem!

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

Gleich anmelden, nur max. 9 TeilnehmerInnen pro Seminar!

Seminar 2004 startet am 5.10.2020 um 19.00 Uhr
Seminar 2005 startet am 6.10.2020 um 19.00 Uhr
Seminar 2006 startet am 7.10.2020 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:

Spargel-Garnelen-Pfanne	Brokkolisalat	Curry mit Süßkartoffeln und Orangen	Vinschgerl

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

Aktuelle Termine:

>> Workshopangebote von Okt. 2020 – Dez. 2020 <<

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 Mo., den 5.10.2020
von 19:00 - 21:00 Uhr
Seniorenbegegnung Schulstraße 1a
(S) Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 2.10.2020 unter: +43 650 500 4645!
ACHTUNG Wegen-Corona-Abstandsregel nur max. 9 TeilnehmerInnen!

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 Di., den 6.10.2020
von 19:00 - 21:00 Uhr
Seniorenbegegnung Schulstraße 1a
(S) Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 2.10.2020 unter: +43 650 500 4645!
ACHTUNG Wegen-Corona-Abstandsregel nur max. 9 TeilnehmerInnen!

Entsäuern, Entschlacken & Entgiften
(Seminar-Nr.: 2006)
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 7.10.2020
von 9:00 - 11:00 Uhr
Seniorenbegegnung Schulstraße 1a
(S) Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 2.10.2020 unter: +43 650 500 4645!
ACHTUNG Wegen-Corona-Abstandsregel nur max. 9 TeilnehmerInnen!

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 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 2 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 3 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 4 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 5 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Di., den 1.12.2020
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 15.12.2020
von 18:00 - 21.20 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