Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den 25. Infoletter. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um „1fach-kochen.at".

News-Flash

++ Bilder von den Kochworkshops für BFI & VHS (Berufsorientierung) ++

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

Gleich anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Seminar 2105 startet am 27.9.2021 um 19.00 Uhr
Seminar 2106 startet am 28.9.2021 um 19.00 Uhr
Seminar 2107 startet am 29.9.2021 um 9.00 Uhr
ONLINE-Seminar 2108 startet am 2.11.2021 um 19.30 Uhr
ONLINE-Seminar 2109 startet am 3.11.2021 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

Linsen-Tomaten-Suppe	Italienisches Pfannenbrot	Karins Grillsoßen	Pikanter Hummus Aufstrich

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

Aktuelle Termine

>> Workshopangebote von Sep. 2021 – Dez. 2021 <<

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2105)
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 27.9.2021
von 19:00 - 21:00 Uhr
Anmeldung ab sofort möglich!

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2106)
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 28.9.2021
von 19:00 - 21:00 Uhr
Anmeldung ab sofort möglich!

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2107)
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 29.9.2021
von 9:00 - 11:00 Uhr
Anmeldung ab sofort möglich!

"Gesund essen, gesund bleiben"
Kochworkshop
am Sa.., den 2.10.2021
von 10:00 - 13.30 Uhr
(T) EKIZ Kramsach

"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"
Vortrag & Erw.-Kochworkshop
am Sa., den 23.10.2021
von 10:30 - 14.00 Uhr
NMS Ebbs (Schulküche)
Windbichler Str. 34, 6341 Ebbs
(T) EKIZ EBBS

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 28.10.2021
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2108)
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 2.11.2021
von 19:00 - 21:00 Uhr
ONLINE-Seminar !!!
Anmeldung bis 26.10.2021
unter: +43 650 5650020

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2109)
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 3.11.2021
von 9:30 - 11:30 Uhr
ONLINE-Seminar !!!
Anmeldung bis 26.10.2021
unter: +43 650 5650020

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 2 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 4.11.2021
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 Do., den 11.11.2021
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 Do., den 18.11.2021
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 Do., den 25.11.2021
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 Do., den 2.12.2021
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