Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den **26.** 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 „Rezepte des Monats" gratis zum Downloaden ++

Gleich auf www.1fach-kochen.at zur kostenlose Mitgliedschaft anmelden …
… und Karin's köstliche Rezepte sichern!

Kartoffelauflauf mit Karfiol	Räucherforellentartar	Linseneintopf mit Süßkartoffeln	Haferflocken-Mandel-Kekse

++ ACHTUNG: Neues Passwort für die Seite „Rezepte des Monats" ++
Wer von unserer Homepage auch weiterhin Rezepte herunterladen möchte schickt bitte ein E-Mail an info@1fach-kochen.at mit dem Betreff: „Bitte ein neues Psw. zusenden."

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

(Abnehmen auf natürliche Art, ohne JoJo-Effekt und ideal für eine gesunde Ernährungsumstellung!)

Gleich anmelden, nur begrenzte Teilnehmerzahl!

Onlineseminar 2201 startet am Do., 3.3.2022 um 20.00 Uhr
Seminar 2202 startet am Mo., 7.3.2022 um 19.00 Uhr
Seminar 2203 startet am Di., 8.3.2022 um 19.00 Uhr
Seminar 2204 startet am Mi., 9.3.2022 um 9.30 Uhr

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

++ Aktuelle Termine ++

>>> Workshop- und Seminarangebote von Jänner – Juni 2022 <<<

"Willkommen beim Strudelseminar"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 7.1.2022
von 18:00 - 21.45 Uhr
(S) Lamprechtshausen (MMS-Schulküche)

"4-Hauberl Küche"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr.., den 14.1.2022
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen mit dem WOK"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 15.1.2022
von 18:00 - 21.45 Uhr
(S) Lamprechtshausen

"Altbewährte Hausmannskost"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 22.1.2022
von 18:00 - 21.45 Uhr
(S) Lamprechtshausen

"Kochen mit dem WOK"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 4.2.2022
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Gesund essen, gesund bleiben"
ONLINE-Vortrag
am Do, den 24.2.2022
von 20:00 - 21.30 Uhr
(T) EKIZ Kramsach

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 5 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 27.2.2022
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2201)
Teil 1 von 4
am Do., den 3.3.2022
von 20:00 - 22:00 Uhr
ONLINE-Seminar !!!
Anmeldung ab sofort bis 24.2.2022

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2202)
Teil 1 von 4
am Mo., den 7.3.2022
von 19:00 - 21:00 Uhr
Anmeldung ab sofort bis 3.3.2022

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2203)
Teil 1 von 4
am Di., den 8.3.2022
von 19:00 - 21:00 Uhr

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2204)
Teil 1 von 4
am Mi., den 9.3.2022
von 9:30 - 11:30 Uhr

"Gesund essen, gesund bleiben"
Kochworkshop
am Sa.., den 21.5.2022
von 10:00 - 13.30 Uhr
(T) EKIZ Kramsach

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 31.3.2022
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 Do., den 7.4.2022
von 18:00 - 21.20 Uhr
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 21.4.2022
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 28.4.2022
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 5.5.2022
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 12.5.2022
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen mit dem WOK"
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 19.5.2022
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Willkommen beim Strudelseminar"
Erw.-Koch-Workshop
am Do, den 2.6.2022
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