Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den 28. Infoletter. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um „1fach-kochen.at".

News-Flash

++ Bilder von diversen Kochworkshops ++

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

Gleich anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Seminar 2203 startet am Mo., 3.10.2022 um 19.30 Uhr
Seminar 2204 startet am Di., 4.10.2022 um 19.30 Uhr
Seminar 2205 startet am Mi., 5.10.2022 um 9.00 Uhr
ONLINE-Seminar 2206 startet am 8.11.2022 um 20.00 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

Italienischer Spargelsalat	Pikante Palatschinken mit Gemüsefülle	Marillen-Mascarpone-Torte	Grissini

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

Aktuelle Termine

>> Workshopangebote von Okt. 2022 – Dez. 2022 <<

"Basenfasten-Seminar"
(Nr.: 2203)

Begleitetes Ernährungsprogramm über 3 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
jeweils am Mo., ab dem 3.10.2022
von 19:30 - 21:30 Uhr

Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort bis 28.10.2022 unter: +43 650 500 4645!

"Basenfasten-Seminar"
(Nr.: 2204)

Begleitetes Ernährungsprogramm über 3 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
jeweils am Di., ab dem 4.10.2022
von 19:30 - 21:30 Uhr

Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort bis 28.10.2022 unter: +43 650 500 4645!

"Basenfasten-Seminar"
(Nr.: 2205)

Begleitetes Ernährungsprogramm über 3 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
jeweils am Mi., ab dem 5.10.2022
von 9:00 - 11:00 Uhr

Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

"Basenfasten-Seminar"
(Nr.: 2206)

ONLINE-Seminar!!!

Begleitetes Ernährungsprogramm über 3 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
jeweils am Di., ab dem 8.11.2022
von 20:00 - 22:00 Uhr

Anmeldung ab sofort bis 2.11.2022 unter: +43 650 500 4645!

"1fach-kochen-Grundkochkurs"

Erw.-Koch-Workshop Teil 1 von 6
am Do, den 3.11.2022
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"1fach-kochen-Grundkochkurs"

Erw.-Koch-Workshop Teil 2 von 6
am Do, den 10.11.2022
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"1fach-kochen-Grundkochkurs"

Erw.-Koch-Workshop Teil 3 von 6
am Do, den 17.11.2022
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"1fach-kochen-Grundkochkurs"

Erw.-Koch-Workshop Teil 4 von 6
am Do, den 24.11.2022
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"1fach-kochen-Grundkochkurs"

Erw.-Koch-Workshop Teil 5 von 6
am Do, den 1.12.2022
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Gesund essen, gesund bleiben"

ONLINE-Vortrag
am Di, den 13.12.2022
von 19:30 - 21.00 Uhr
(T) EKIZ Kramsach
Anmeldung ab sofort bis 6.12.2022 unter: +43 650 500 4645!

"1fach-kochen-Grundkochkurs"

Erw.-Koch-Workshop Teil 6 von 6
am Do, den 15.12.2022
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