Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den **29**. 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 Basenfasten-Seminaren & Koch-Workshops ++





++ Neue "Rezepte des Monats" gratis zum Downloaden ++

Gleich auf <u>www.1fach-kochen.at</u> zur kostenlose Mitgliedschaft anmelden ...

... und Karin's köstliche Rezepte sichern!









Kürbisstrudel Asiatische Fischsuppe Rote-Rüben-Knödel Apfelglühwein mit Krensoße

++ Neue Basenfasten-Seminartermine! "Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" ++

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

Gleich anmelden, nur begrenzte Teilnehmerzahl!

Seminar 2301 startet am Mo., 27.2.2023 um 19.30 Uhr Seminar 2302 startet am Di., 28.2.2023 um 19.30 Uhr Seminar 2303 startet am Mi., 1.3.2023 um 9.00 Uhr Onlineseminar 2304 startet am Do., 2.3.2023 um 20.00 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 2023 <<<

"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"

Vortrag am Mo., den 9.1.2023 von 19:30 - 21.00 Uhr EKIZ Bergheim (T) EKIZ Bergheim

"Kochen mit dem Wok"

Erw.-Koch-Workshop am Fr, den 13.1.2023 von 18:00 - 21.45 Uhr Strubergasse 26 - Raum 305 (S) VHS Salzburg

"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"

Praktischer Teil am Mo., den 16.1.2023 von 19:30 - 21.00 Uhr EKIZ Bergheim (T) EKIZ Bergheim

"Suppenwerkstatt"

Erw.-Koch-Workshop am Di, den 17.1.2023 von 18:00 - 21.45 Uhr Strubergasse 26 - Raum 305 (S) VHS Salzburg

"Die kreative Nudelküche"

Erw.-Koch-Workshop am Di, den 24.1.2023 von 18:00 - 21.45 Uhr Strubergasse 26 - Raum 305 (S) VHS Salzburg

"Gesund essen gesund leben"

Kochworkshop 2-teilig geblockt am Fr, den 27.1.2023 von 16:00 - 19.30 Uhr (S) EKIZ Stuhlfelden

"Jetzt kommt Fisch auf den Tisch"

Erw.-Koch-Workshop am Di, den 7.2.2023 von 18:00 - 21.45 Uhr Strubergasse 26 - Raum 305 (S) VHS Salzburg

"Gesund essen gesund leben"

Vortrag am Di, den 30.3.2023 von 19:30 - 21.00 Uhr (T) VHS Kramsach

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2301)

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 27.2.2023 von 19:30 - 21:30 Uhr Seniorenbegegnung in 5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort bis 28.10.2022

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2302)
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 28.2.2023
von 19:30 - 21:30 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort bis 28.10.2022

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2303)
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 1.3.2023
von 9:00 - 11:00 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 28.10.2022

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2304)

ONLINE-Seminar!!!

0677 630 33 444

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 Do., ab dem 2.3.2023 von 20:00 - 22:00 Uhr Anmeldung ab sofort bis 22.2.2023 unter der Tel.: 0650 500 4645 oder

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 6

Erw.-Koch-Workshop am Do., den 13.4.2023 von 18:00 - 21.20 Uhr (S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 2 von 6

Erw.-Koch-Workshop am Do., den 20.4.2023 von 18:00 - 21.20 Uhr (S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 6

Erw.-Koch-Workshop am Do., den 27.4.2023 von 18:00 - 21.20 Uhr (S) VHS Salzburg

"Kochen mit dem Wok"

Erw.-Koch-Workshop am Fr, den 5.5.2023 von 18:00 - 21.45 Uhr (S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 4 von 6

Erw.-Koch-Workshop am Do., den 11.5.2023 von 18:00 - 21.20 Uhr (S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 5 von 6

Erw.-Koch-Workshop am Do., den 17.5.2023 von 18:00 - 21.20 Uhr (S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 6 von 6

Erw.-Koch-Workshop am Do., den 25.5.2023 von 18:00 - 21.20 Uhr (S) VHS Salzburg

"Italienische Küche"

Erw.-Koch-Workshop am Do, den 15.6.2023 von 18:00 - 21.45 Uhr (S) VHS Salzburg

Änderungen vorbehalten!!!

pressun

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

Seite 2 von 2