



## Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten

1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2303

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rezepte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		
Ich werde das Seminar weiterempfehlen		Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		

Meine Lieblingsrezepte:

*richtige Meppe*

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

*basenüberschüssig essen*

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

*Die Geduld bei der Beantwortung d. Fragen*

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!



## Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten

1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2303

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rezepte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht <input checked="" type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		
Ich werde das Seminar weiterempfehlen		Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		

Meine Lieblingsrezepte: Ital. Minestrone, eigentlich die ganze Mappe

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: gesund zu ernähren

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: Austausch mit den anderen Personen

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: keine

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!

Getränke:							
Getränke:							

www.1fach-kochen.at

Karin Gratzner

www.1fach-kochen.at



## Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten  
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2303

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rezepte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht <input type="checkbox"/>		Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	
Ich werde das Seminar weiterempfehlen			Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	

Meine Lieblingsrezepte: Siehe Mappe

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:  
Nulzfalt ist alles !!

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:  
Rezepte + Erklärungen

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!



## Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten

1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2303

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rezepte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort <u>Bismarckshausen</u>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht <input checked="" type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		
Ich werde das Seminar weiterempfehlen	Ja <input checked="" type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>		

Meine Lieblingsrezepte: Viele

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: 3 Mahlzeiten

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: das gemeinsame

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!



## Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten  
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2303

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rezepte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Seminarort	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht <input checked="" type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		
Ich werde das Seminar weiterempfehlen		Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		

Meine Lieblingsrezepte: viele

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: die gesunde Ernährung

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: das ganze Ausführliche auf alle gestellten Fragen!

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: fällt mir nicht ein

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!



## Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten  
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2303

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rezepte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht <input checked="" type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		
Ich werde das Seminar weiterempfehlen	Ja <input checked="" type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>		

Meine Lieblingsrezepte: Italienischer Gemüseeintopf  
pikantes Kraut m. Ananas

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

man kann viel essen und kann trotzdem

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

die gute Betreuung

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

keine

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!



## Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten  
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2303

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rezepte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		
Ich werde das Seminar weiterempfehlen		Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		

Meine Lieblingsrezepte: MINESTRON UND 90% D. REZEPTE  
ALLE & ROTE

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

GESUNDE BASISREICHE NÄHRUNG TUT MIR SEHR GUT.

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

"ALLES" 😊

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

"KEINE"

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!



## Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten  
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2303

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminar war für mich verständlich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Seminarklima hat mir gefallen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umsetzbarkeit der Themen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl und Dauer der Termine	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rezepte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seminarort	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen wurden erfüllt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		
Ich werde das Seminar weiterempfehlen		Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		

Meine Lieblingsrezepte: Porridge, Wintersalat, etc...  
alle mit roten Rüben, Lauchsuppe

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

Das „leichtere“ Leben ist schön!! 😊

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

SEHR Freundliche + kompetente Kursleitung

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:  $\emptyset$

ALLES TIP-TOP

Danke für die Teilnahme und weiterhin viel Erfolg wünschen Karin & Christian!