Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Dieser Infoletter 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 2305 startet am Mo., 25.9.2023 um 19.30 Uhr
Seminar 2306 startet am Di., 26.9.2023 um 19.30 Uhr
Seminar 2307 startet am Mi., 27.9.2023 um 9.30 Uhr
ONLINE-Seminar 2308 startet am 28.9.2023 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 Rezepte der letzten Monate

Spargelaufstrich

Karotten-Mandel-Torte

Ofengemüse

Karfiolsalat mit Kurkumadressing

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

Aktuelle Termine

>> Workshopangebote von Sep. 2023 – Dez. 2023 <<

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2305)

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 25.9.2023
von 19:30 - 21:30 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2306)

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 26.9.2023
von 19:30 - 21:30 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2307)

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 27.9.2023
von 9:30 - 11:30 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort

"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2308)

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 Do., ab dem 28.9.2023
von 20:00 - 22:00 Uhr

Anmeldung ab sofort

"Fermentieren - Haltbarmachen wie zu Oma's Zeiten"

Workshop für Erwachsene
am Di., ab den 24.10.2023
von 19:30 - 21:00 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 9.11.2023
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 16.11.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Gesund essen - Gesund bleiben"
Vortrag vor Ort & Online
am Di., den 21.11.2023
von 19.30 - 21.00 Uhr
EKIZ Kramsach
(S) EKIZ Kramsach

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 23.11.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"
Vortrag & praktischer Teil
am Fr., den 24.11.2023
von 16.00 - 19.30 Uhr
EKIZ Kirchbichl
(T) EKIZ Kirchbichl

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 4 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 30.11.2023
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 7.12.2023
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 14.12.2023
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