

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den **32.** Infoletter von **1fach-kochen.at**. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um **1fach-kochen**.

++ Bilder zu diversen Basenfasten-Seminaren & Koch-Workshops ++



++ Neue „Rezepte des Monats“ gratis zum Downloaden ++

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



Kürbisspätzle mit Weißkraut	Zwetschken Galette	Versunken Eier im Spinatnest	Zimtstangerl
--------------------------------	--------------------	---------------------------------	--------------

++ 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 **2401** startet am Mo., 26.2.2023 um 19.30 Uhr

Seminar **2402** startet am Di., 27.2.2023 um 19.30 Uhr

Seminar **2403** startet am Mi., 28.2.2023 um 9.30 Uhr

Online-Seminar **2404** startet am Do., 29.2.2023 um 20.00 Uhr

Seminar **2405** startet am Mi., 28.2.2023 um 19.30 Uhr (in Seekirchen)



++ 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.“

++ Aktuelle Termine ++

>>> Workshop- und Seminarangebote von Jänner – Juni 2024 <<<

"Kochen mit dem Wok"

Erw.-Koch-Workshop
am Do, den 11.1.2024
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Heut is Knödltag"

Erw.-Koch-Workshop
am Do, den 8.2.2024
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Basenfasten-Seminar" (2401)

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 26.2.2024
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 21.2.2024

"Basenfasten-Seminar" (2402)

Teil 1 von 4
jeweils am Di., ab dem 27.2.2024
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 21.2.2024

"Basenfasten-Seminar" (2403)

Teil 1 von 4
jeweils am Mi., ab dem 28.2.2024
von 9:30 - 11:30 / 11:00 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 21.2.2024

"Basenfasten-ONLINE-Seminar" (2404)

Teil 1 von 4
jeweils am Do., ab dem 29.2.2024
von 20:00 - 22:00 / 21:30 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 21.2.2024

"Basenfasten-Seminar" (2405)

Teil 1 von 4
jeweils am Mi., ab dem 28.2.2024
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr
5201 Seekirchen
Anmeldung ab sofort bis 21.2.2024

"Gesund essen - Gesund bleiben"

Vortrag & praktischer Teil
am Mo., den 25.3.2024
von 16.00 - 19.30 Uhr
EKIZ Mittersill
(S) EKIZ Mittersill

"Gesund essen - Gesund bleiben"

Vortrag vor Ort & Online
am Di., den 9.4.2024
von 19.30 - 21.00 Uhr
EKIZ Kramsach
(S) EKIZ Kramsach

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

Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 4.4.2024
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 2 von 5

Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 11.4.2024
von 18:00 - 21.20 Uhr

Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 5

Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 18.4.2024
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 4 von 5

Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 25.4.2024
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

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

Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 2.5.2024
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen mit dem Wok"

Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 23.5.2024
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Die kreative Nudelküche"

Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 6.6.2024
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

Änderungen vorbehalten!!!

Ausgebucht !