Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Seminar-Nr.: 2604

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	X				
Das Seminar war für mich verständlich	X				
Das Seminarklima hat mir gefallen	X				
Umsetzbarkeit der Themen	X				
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	X				
Anzahl und Dauer der Termine	X				
Rezepte	X				
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	X				
Seminarort	X				
Meine Erwartungen wurden erfüllt	X				

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen — Vielleicht ☐ Ja ☒ Nein ☐

Ich werde das Seminar weiterempfehlen — Ja ☒ Nein ☐

Meine Lieblingsrezepte:

Müsli Frühstück, Porridge

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

Möchte ich beibehalten, Gemüse, mehr Trinken

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

Das man sich in der Gruppe austauschen kann

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:



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

www.1fach-kochen.at



Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2604

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	X				
Das Seminar war für mich verständlich	X				
Das Seminarklima hat mir gefallen	X				
Umsetzbarkeit der Themen	X				
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	X				
Anzahl und Dauer der Termine		X			
Rezepte	X				
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	X				
Seminarort	X				
Meine Erwartungen wurden erfüllt	X				

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen — Vielleicht ☐ Ja ☒ Nein ☐

Ich werde das Seminar weiterempfehlen — Ja ☒ Nein ☐

Meine Lieblingsrezepte:

Porridge, alles mit Rote Bete, und Ainoa

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

Gehe immer sehr positiv vom Seminar nach Hause.

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

Das man immer gute Tips bekommt. Erfahrung

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2604

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminar war für mich verständlich	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminarklima hat mir gefallen	☒	☐	☐	☐	☐
Umsetzbarkeit der Themen	☒	☐	☐	☐	☐
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	☒	☐	☐	☐	☐
Anzahl und Dauer der Termine	☒	☐	☐	☐	☐
Rezepte	☒	☐	☐	☐	☐
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	☒	☐	☐	☐	☐
Seminarort	☒	☐	☐	☐	☐
Meine Erwartungen wurden erfüllt	☒	☐	☐	☐	☐

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen — Vielleicht ☐ Ja ☒ Nein ☐

Ich werde das Seminar weiterempfehlen — Ja ☒ Nein ☐

Meine Lieblingsrezepte: Süßkartoffelsuppe, Kaufioleeny, Saibling auf Gemüsebett, Sauerkrautpfanne

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: wieder bewußter essen! Brotrezepte weiterhin machen

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

kleine Gruppe

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

/ hat einfach wieder nur GUT getan - DANKE

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2604

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminar war für mich verständlich	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminarklima hat mir gefallen	☒	☐	☐	☐	☐
Umsetzbarkeit der Themen	☒	☐	☐	☐	☐
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	☒	☐	☐	☐	☐
Anzahl und Dauer der Termine	☒	☐	☐	☐	☐
Rezepte	☒	☐	☐	☐	☐
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	☒	☐	☐	☐	☐
Seminarort	☒	☐	☐	☐	☐
Meine Erwartungen wurden erfüllt	☒	☐	☐	☐	☐

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht ☐		Ja ☒	Nein ☐	
Ich werde das Seminar weiterempfehlen			Ja ☒	Nein ☐	

Meine Lieblingsrezepte: Frühstücke, Suppen, viele gute Rezepte

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: Gesunde, basische Ernährung

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: Nette Runde, gute Gespräche.

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: /

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2604

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	X				
Das Seminar war für mich verständlich	X				
Das Seminarklima hat mir gefallen	X				
Umsetzbarkeit der Themen	X				
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	X				
Anzahl und Dauer der Termine	X				
Rezepte	X				
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	X				
Seminarort	X				
Meine Erwartungen wurden erfüllt	X				

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen — Vielleicht X — Ja ☐ — Nein ☐

Ich werde das Seminar weiterempfehlen — Ja X — Nein ☐

Meine Lieblingsrezepte: Indischer Kartoffeltopf, Sizilian. Karbonara, Pilzpfanne, Karottensuppe, Brote

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

basische Gerichte regelmäßig im Alltag einbauen

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

alles; gute Info generell; die kleine Gruppe

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2605

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminar war für mich verständlich	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminarklima hat mir gefallen	☒	☐	☐	☐	☐
Umsetzbarkeit der Themen	☒	☐	☐	☐	☐
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	☒	☐	☐	☐	☐
Anzahl und Dauer der Termine	☒	☐	☐	☐	☐
Rezepte	☒	☐	☐	☐	☐
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	☒	☐	☐	☐	☐
Seminarort	☒	☐	☐	☐	☐
Meine Erwartungen wurden erfüllt	☒	☐	☐	☐	☐

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht ☐		Ja ☒	Nein ☐	
Ich werde das Seminar weiterempfehlen			Ja ☒	Nein ☐	

Meine Lieblingsrezepte:

Chinesisches Gemüse, Rote Rüben Salat, Gewürzkartoffel

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

Vorbereitung (Speiseplan, Planung d. Bedarf) ist das A&O

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

Austausch mit der Gruppe

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

/

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2605

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminar war für mich verständlich	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminarklima hat mir gefallen	☒	☐	☐	☐	☐
Umsetzbarkeit der Themen	☒	☐	☐	☐	☐
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	☒	☐	☐	☐	☐
Anzahl und Dauer der Termine	☒	☐	☐	☐	☐
Rezepte	☒	☐	☐	☐	☐
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	☒	☐	☐	☐	☐
Seminarort	☒	☐	☐	☐	☐
Meine Erwartungen wurden erfüllt	☒	☐	☐	☐	☐

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht ☐		Ja ☒	Nein ☐	
Ich werde das Seminar weiterempfehlen			Ja ☒	Nein ☐	

Meine Lieblingsrezepte: Curry mit Süßkartoffeln, Buchweizen-Cracker

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: mehr Gemüse zu jeden meiner eigenen Rezepte

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: Austausch / Motivation

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2605

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	X				
Das Seminar war für mich verständlich	X				
Das Seminarklima hat mir gefallen	X				
Umsetzbarkeit der Themen	X				
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	X				
Anzahl und Dauer der Termine	X				
Rezepte	X				
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	X				
Seminarort	X				
Meine Erwartungen wurden erfüllt	X				

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen — Vielleicht ☐ Ja ☒ Nein ☐

Ich werde das Seminar weiterempfehlen — Ja ☒ Nein ☐

Meine Lieblingsrezepte: Blaukrautpfanne, Selleriesschnitzel, Chinakohlsalat, Kartoffelpfanne, Hirselaibchen ....

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: Essenspausen einhalten. Nach 17 Uhr nichts mehr essen.

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: die guten Erklärungen

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: Keine

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2605

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminar war für mich verständlich	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminarklima hat mir gefallen	☒	☐	☐	☐	☐
Umsetzbarkeit der Themen	☒	☐	☐	☐	☐
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	☒	☐	☐	☐	☐
Anzahl und Dauer der Termine	☒	☐	☐	☐	☐
Rezepte	☒	☐	☐	☐	☐
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	☒	☐	☐	☐	☐
Seminarort	☒	☐	☐	☐	☐
Meine Erwartungen wurden erfüllt	☒	☐	☐	☐	☐

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht ☐		Ja ☒	Nein ☐	
Ich werde das Seminar weiterempfehlen			Ja ☒	Nein ☐	

Meine Lieblingsrezepte: Paprikacremesuppe, Waldorfaufstrich, Kartoffelaufstrich mit Kürbis

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: dass ich morgens gar keinen Kaffee brauche und auch nicht so große Portionen

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: Christian und Karin ☺ und dass beim 1. Treffen die Powerpoint gemacht wird, gefällt mir gut, für die allgemeine Übersicht

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: keine, für mich alles perfekt!

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2605

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

Meine Lieblingsrezepte: Overnightoat

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

Essenspausen, Abend nichts mehr essen

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

Rezepte, alternativen

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

/

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2605

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	X				
Das Seminar war für mich verständlich	X				
Das Seminarklima hat mir gefallen	X				
Umsetzbarkeit der Themen	X				
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	X				
Anzahl und Dauer der Termine	X				
Rezepte	X				
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	X				
Seminarort		X			
Meine Erwartungen wurden erfüllt	X				

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht		Ja	X	Nein
Ich werde das Seminar weiterempfehlen			Ja	X	Nein

Meine Lieblingsrezepte: bis jetzt alle

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: gut machbar,

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: die verständliche Erklärung,

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: keine

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2606

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	X	X	☐	☐	☐
Das Seminar war für mich verständlich	X	☐	☐	☐	☐
Das Seminarklima hat mir gefallen	X	☐	☐	☐	☐
Umsetzbarkeit der Themen	X	☐	☐	☐	☐
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	X	☐	☐	☐	☐
Anzahl und Dauer der Termine	X	☐	☐	☐	☐
Rezepte	!! X	☐	☐	☐	☐
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	X	☐	☐	☐	☐
Seminarort	☐	X	☐	☐	☐
Meine Erwartungen wurden erfüllt	X	☐	☐	☐	☐

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht ☐	Ja X	Nein ☐
Ich werde das Seminar weiterempfehlen		Ja X	Nein ☐

Meine Lieblingsrezepte: viele

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

gesund schmeckt

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

alles erklärt, nette Gruppe

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2606

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

Meine Lieblingsrezepte: Viele

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: keine, alles gut organisiert

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Seminar-Nr.: 26/06

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	☑	☐	☐	☐	☐
Das Seminar war für mich verständlich	☑	☐	☐	☐	☐
Das Seminarklima hat mir gefallen	☑	☐	☐	☐	☐
Umsetzbarkeit der Themen	☑	☐	☐	☐	☐
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	☑	☐	☐	☐	☐
Anzahl und Dauer der Termine	☑	☐	☐	☐	☐
Rezepte	☑	☐	☐	☐	☐
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	☑	☐	☐	☐	☐
Seminarort	☑	☐	☐	☐	☐
Meine Erwartungen wurden erfüllt	☑	☐	☐	☐	☐

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen — Vielleicht ☐ Ja ☑ Nein ☐

Ich werde das Seminar weiterempfehlen — Ja ☑ Nein ☐

Meine Lieblingsrezepte:
gefüllte Paprika, Chinakohlpfanne

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:
4h Essparse, Umsetzbarkeit im Alltag

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:
Alles

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: ist schon spitze!

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2606

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

Meine Lieblingsrezepte: einige

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: viele

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: die Gruppe

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: Keine

Rosi Wagner

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2606

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	X				
Das Seminar war für mich verständlich	X				
Das Seminarklima hat mir gefallen	X				
Umsetzbarkeit der Themen	X				
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	X				
Anzahl und Dauer der Termine		X			
Rezepte	X				
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	X				
Seminarort	X				
Meine Erwartungen wurden erfüllt	X				

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen — Vielleicht ☐ Ja ☒ Nein ☐

Ich werde das Seminar weiterempfehlen — Ja ☒ Nein ☐

Meine Lieblingsrezepte: Pikantes Kraut mit Ananas Quinoasalat, Chili con carne und vieles mehr

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: dran bleiben

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: Es darf gelacht werden

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: 0

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2606

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	X				X
Das Seminar war für mich verständlich	X				X
Das Seminarklima hat mir gefallen	X				
Umsetzbarkeit der Themen	X				
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	X				
Anzahl und Dauer der Termine	X				
Rezepte	X				
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	X				
Seminarort	X				
Meine Erwartungen wurden erfüllt	X				

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht X		Ja		Nein
Ich werde das Seminar weiterempfehlen			Ja		Nein

Meine Lieblingsrezepte: Jägertopf, Kürbispulasch
Fisolen-Paprika-Gemüse

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:
Werde weiter mehr Gemüse einbauen

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:
Die tolle Gemeinschaft

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: Keine

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2606

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminar war für mich verständlich	☒	☐	☐	☐	☐
Das Seminarklima hat mir gefallen	☒	☐	☐	☐	☐
Umsetzbarkeit der Themen	☒	☐	☐	☐	☐
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	☒	☐	☐	☐	☐
Anzahl und Dauer der Termine	☒	☐	☐	☐	☐
Rezepte	☒	☐	☐	☐	☐
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	☒	☐	☐	☐	☐
Seminarort	☒	☐	☐	☐	☐
Meine Erwartungen wurden erfüllt	☒	☐	☐	☐	☐

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen — Vielleicht ☐ Ja ☒ Nein ☐

Ich werde das Seminar weiterempfehlen — Ja ☒ Nein ☐

Meine Lieblingsrezepte: Süßkartoffelsuppe uvm.

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar: Wenig Zucker und Auszugsmehle, Frühstück beibehalten, Esspausen

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: angenehmes Klima, professionelle Beantwortung aller Fragen, Rezeptmappe

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich: –

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2606

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	X				
Das Seminar war für mich verständlich	X				
Das Seminarklima hat mir gefallen	X				
Umsetzbarkeit der Themen	X				
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	X				
Anzahl und Dauer der Termine	X				
Rezepte	X				
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	X				
Seminarort	X				
Meine Erwartungen wurden erfüllt	X				

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen — Vielleicht ☐ Ja ☒ Nein ☐

Ich werde das Seminar weiterempfehlen — Ja ☒ Nein ☐

Meine Lieblingsrezepte: Die meisten Rezepte! Brotrezepte

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:
Wieder vermehrt mit der Gesundheit umzugehen.

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen: Alles!!!

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

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

Karin Gratzer www.1fach-kochen.at



Rückmeldebogen

Seminar: Entsäuern, Entschlacken & Entgiften

Bewertung nach Schulnoten
1=sehr gut / 5=mangelhaft

Seminar-Nr.: 2606

	1	2	3	4	5
Meine Fragen wurden beantwortet	X				
Das Seminar war für mich verständlich	X				
Das Seminarklima hat mir gefallen	X				
Umsetzbarkeit der Themen	X				
Organisation (Einladung, Ablauf, ...)	X				
Anzahl und Dauer der Termine	X				
Rezepte	X				
Unterlagen (ausführlich, verständlich)	X				
Seminarort	X				
Meine Erwartungen wurden erfüllt	X				

Ich werde dieses Seminar erneut besuchen	Vielleicht	X	Ja		Nein
Ich werde das Seminar weiterempfehlen			Ja	X	Nein

Meine Lieblingsrezepte: Kürbis-Kartoffelsuppe, Süßkartoffels. Kürbisgulasch, Fisolen-Paprikagem., Kirschkaiserln

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Seminar:

Daß ich wieder mehr Gemüse esse

Was hat mir an diesem Seminar besonders gefallen:

Der Austausch mit den Kursteilnehmern

Welche Verbesserungsvorschläge habe ich:

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