



Einfach Voll Aktiv

energiereich ★ vielfältig ★ ausgewogen



SEMINARE | WORKSHOPS | VORTRÄGE

voraussichtliche Themen & Termine Frühjahr/2024
in Evas Seminarzentrum | Steinfeld 6 | 2565 Alland

19.01.2024 17:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ‚FITKÜCHE–low carb, aber xund‘ Wie kann ich meine Ernährung nachhaltig umstellen. Wie sinnvoll ist eine low-carb Ernährung.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110
-------------------------	---	------------------------------------

26.01.2024 17:00 Uhr	WORKSHOP & VORTRAG ‚WECHSELJAHRE‘ Wie mich Frauenkräuter, Ernährung und Lebensstil in den Wechseljahren unterstützen können.	€ 35,-/Person
-------------------------	--	---------------

16.02.2024 17:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ‚FERMENTIEREN‘ Lerne die Hintergründe und Anwendung zum Haltbar- machen durch Fermentation und verkoste verschiedene Produkte, die wir gemeinsam zubereiten.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110
-------------------------	---	------------------------------------

23.02.2024 17:00 Uhr	BROTBACK-WORKSHOP mit Backprofil Christian Mikula Wir werden Sauerteig ansetzen, viele praktische Tipps erfahren und verschiedene Brotsorten gemeinsam backen.	€ 69,-/Person Partnerpreis €130
-------------------------	---	------------------------------------

06.03.2024 18:00 Uhr	WORKSHOP & VORTRAG ‚WECHSELJAHRE‘ Wie mich Frauenkräuter, Ernährung und Lebensstil in den Wechseljahren unterstützen können.	€ 35,-/Person
-------------------------	--	---------------

15.03.2024 17:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ‚SPROSSEN & KEIMLINGE‘ Mit diesen Superfoods sind wir auch im Winter und Frühjahr gut mit Nährstoffen versorgt. Lerne, wie man Microgreens optimal zieht, keimt und verkocht.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110
-------------------------	--	------------------------------------

05.04.2024 17:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ‚EASYPEASY‘ Wenn es schnell gehen & gesund sein soll.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110
-------------------------	--	------------------------------------

SICHERE DIR DEINEN PLATZ UND MELDE DICH GLEICH AN:
bei Eva Haimberger | 0676 7033200 | eva@einfach-voll-aktiv.at
Ort: A-2565 Alland, Steinfeld 6 | www.einfach-voll-aktiv.at





Einfach Voll Aktiv

energiereich ★ vielfältig ★ ausgewogen



SEMINARE | WORKSHOPS | VORTRÄGE

voraussichtliche Themen Frühjahr/Sommer 2024
in Evas Seminarzentrum | Steinfeld 6 | 2565 Alland

19.04.2024 15:00 Uhr	WILDKRÄUTER-WORKSHOP ,Stoffwechsel anregen' Wir suchen in der Natur nach jungen Wildkräutern, erfahren die Wirkung und verarbeiten die Kräuter..	€ 49,-/Person Partnerpreis €90,-
26.04.2024 15:00 Uhr	WILDKRÄUTER-WANDERUNG Wir spazieren durch die Natur, entdecken Wildkräuter, lernen diese zu bestimmen und ihre Wirkung kennen. Im Anschluss verkosten wir, was wir gesammelt haben.	€ 29,-/Person Partnerpreis €50,-
03.05.2024 16:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ,WILDKRÄUTERKÜCHE' Wir sammeln und verkochen Wildkräuter zu schmackhaften und gesunden Gerichten.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110
24.05.2024 16:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ,BLÜTENKÜCHE' Essbare Blüten und was man daraus kochen kann.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110
15.06.2024 9:30-18:00 Uhr	WECHSELJAHRE – AUSZEIT für dich ,Hormonyoga & Ernährung' Wechseljahre und was kann ich selber dafür tun, dass es mir gut geht. Ein Tag zum Austausch, Lernen, Erleben, Spüren.	€ 189,-/Person mit Karin Holzer & Eva Haimberger
28.06.2024 15:00 Uhr	WILDKRÄUTER-WORKSHOP ,Sommerkräuter & Räucherbündel' Wir suchen in der Natur nach Wildkräutern, erfahren die Wirkung und gestalten Räucherbündel. Von Sigrid Csurda-Steinwender erfahren wir zusätzliche Hintergründe zum Räuchern und altes Wissen.	€ 69,-/Person Partnerpreis €130
30.08.2024 17:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ,HERBSTKÜCHE' Der Herbst verwöhnt uns mit reicher Ernte und es wird wieder Zeit gesund zu kochen.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110

SICHERE DIR DEINEN PLATZ UND MELDE DICH GLEICH AN:

bei Eva Haimberger | 0676 7033200 | eva@einfach-voll-aktiv.at





Einfach Voll Aktiv

energiereich ★ vielfältig ★ ausgewogen



SEMINARE | WORKSHOPS | VORTRÄGE

voraussichtliche Themen & Termine Herbst/2024
in Evas Seminarzentrum | Steinfeld 6 | 2565 Alland

13.09.2024 16:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ‚WILDOBST‘ Die Natur bietet uns eine Reihe wilder Früchte. Von Dirndl, über Hagebutte, Weißdorn und Quitte verarbeiten wir, was wir finden.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110
14.09.2024 9:30-18:00 Uhr	WECHSELJAHRE – AUSZEIT für dich ‚Hormonyoga & Ernährung‘ Wechseljahre und was kann ich selber dafür tun, dass es mir gut geht. Ein Tag zum Austausch, Lernen, Erleben, Spüren.	€ 189,-/Person mit Karin Holzer & Eva Haimberger
27.09.2024 17:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ‚BRAINFOOD‘ Welche Nährstoffe braucht unser Gehirn, um glücklich zu sein. Mit der richtigen Ernährung kommen wir gut durch die dunkle Jahreszeit.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110
11.10.2024 17:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ‚WURZELN & SAMEN‘ Nach den frischen Kräutern, geht es im Herbst darum die Wurzeln und Samen der Kräuter zu ernten und zu verkochen.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110
18.10.2024 17:00 Uhr	WILDKRÄUTER-WORKSHOP ‚GRÜNE KOSMETIK‘ Ölauszüge, Salben, Cremen, Lippenpflege und vieles mehr stehen bei diesem Workshop am Plan.	€ 49,-/Person Partnerpreis €90,-
25.10.2024 17:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ‚MEAL PREP – Vorkochen‘ Gesund ernähren geht leichter, wenn man vorbereitet ist. Wie koche ich am leichtesten vor, dass es abwechslungsreich ist und im Alltag schnell geht. Viele Tipps & Tricks.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110
15.11.2024 22.11.2024 17:00 Uhr	KEKSE-BACKWORKSHOP Kekse mit Mehrwert. In unsere Köstlichkeiten kommen nur gesunde Zutaten. Von glutenfrei bis vegan ist alles dabei.	€ 59,-/Person Partnerpreis €110

SICHERE DIR DEINEN PLATZ UND MELDE DICH GLEICH AN:
bei Eva Haimberger | 0676 7033200 | eva@einfach-voll-aktiv.at

