

Sommer-Feuer mit Annette - Kursprogramm 2019



Achtung ! Neue Kursorte in PREDING und GRAZ !

Kurse für Erwachsene

Veranstaltung	Wo	Datum	Uhrzeit	Wertschätzungsbeitrag/P.	Kursbeschreibung
Süßes ohne Zucker	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Do, 23.05.2019	17.30-20.30	49 € exkl. 12 € Lebensmittel	Kochworkshop: Einfache vollwertige, zuckerfreie Rezepte f. d. gesunden "Süßigkeitshunger", Alternativen zu Fabrikszucker, Agavendicksaft & Co, ausführliches Handout, biologische Lebensmittel, viele Kostproben für zuhause
Schafwollfeen filzen	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Mi, 29.05.2019	18.30-21.30	49 € exkl. 12 € Material	Kreativität fördern mit Schafwollfiguren-eine wunderschöne Arbeit, wo das Fenster zur Seele aufgeht. Bunte Figuren aus feinsten Schafwolle werden nadelgefilit und gestaltet. Die eigenen lieblichen, weiblichen Züge werden entfaltet, nähren das Herz
Lebensfreude tanzen mit Salsa & Co	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Fr, 14.06.2019	19.00-20.00	nur gemeinsam buchbar 29 €	Feurige Musik - Lebensfreude pur! -schöne Rhythmen - Neues auszuprobieren! Keine Vorkenntnisse erforderlich - für Anfänger, Alt und Jung, Solotänzer , die Lust zum Tanzen haben (beste Vorbereitung für Paartanz)
Lebensfreude -Burnoutprävention - meine Geschichte	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Fr, 14.06.2019	20.00-21.30		Meine ganz persönliche Geschichte mit Lebensfreude und Burnout, ein freudiger Abend mit Erfahrungsaustausch - oder einfach zum Zuhören
Brotbacken Basics	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Mo, 24.06.2019	17.00-21.00	59 € exkl. 10 € Lebensmittel	Backkurs: Viel praktisches Know How über Verarbeitung, Vollkornmehle, Sauerteig und Co, einfache Tricks, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause
Tag der offenen Tür im Haus der Möglichkeiten	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Do, 27.06.2019	ab 10.00		u.a. Annette's Kurzworkshops im Haus der Möglichkeiten
Meditation für Mamas	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Mi, 03.07.2019	9.30-11.30	39 €	Stunden der Ruhe und des Kraftsammlens, achtsames Meditieren - im Ruhem, in der Bewegung, im Kreativsein
Vegan kochen Teil 1	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Frei, 19.07.2019	18.00-22.00	59 € exkl. 14 € Lebensmittel	Kochworkshop: Einführung in die vegane Kochpraxis nach R. Dahlke, vegane Basisrezepte, Zubereiten und kreatives Garnieren der Speisen, biologische Produkte, gemeinsames Genießen des Abendessens, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause
Vegan Brunch-Workshop und gemeinsames Genießen	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Sa, 24.08.2019	9.00-12.00	49 € exkl. 12 € Lebensmittel	Gemeinsames Vorbereiten von veganen Frühstücks-rezepten, dekoratives Gestalten als Exklusivbuffet, danach mit Auge und Gaumen gemeinsam genießen, es können/sollen auch Familie/Freunde/Interessenten zum Essen eingeladen werden (extra Anmeldung/Bezahlung erforderlich), biologische Lebensmittel, ausführliches Handout
Gesunde vollwertige kreative Schuljause	Haus der Möglichkeiten, 8051 Graz, Plabutscherstr. 71	Do, 05.09.2019	18.30-21.30	49 € exkl. 12 € Lebensmittel	Kochworkshop: Biologische Lebensmittel werden zu gesunden, vollwertigen und äußerst kreativen Jausen-varianten gezaubert. Für alle Kinder zuhause bestimmt ein Hingucker! Einfache Rezepte, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause
Veranstaltung	Wo	Datum	Uhrzeit	Wertschätzungsbeitrag/P.	Kursbeschreibung
Brotbackkurs Spezialbrote	Kiendler Ragnitz, 8413 Ragnitz bei Leibnitz 5	Sa, 01.06.2019	9.00-13.00	45 € exkl. 4-8 € Lebensmittel	Viel praktisches Know How über Verarbeitung, Vollkornmehle, Sauerteig und Co, Spezialbrote, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause
Fermentieren und Keimen	Kiendler Ragnitz, 8413 Ragnitz bei Leibnitz 5	Sa, 13.07.2019	9.00-12.00	40 € exkl. 12 € Lebensmittel	Grundlagen des Fermentierens - eine alte Art des Haltbarmachens (Sauerkraut und Co) - Keimen leichtgemacht - gesund und vollwertig speziell für die Winterzeit

Lateinamerika trifft die Steirische Küche mit Salsaschnuppers	Kiendler Ragnitz, 8413 Ragnitz bei Leibnitz 5	Fr, 09.08.2019	18.00-22.30	69 € all inclusive	Koch-Erlebnis-Workshop: Feuriges Kochen u. Genießen von typischen Speisen aus Lateinamerika und der Steiermark, hochwertige biologische Lebensmittel, wertvolle Küchentipps, mehrgängiges Abendessen inkl. Weinverkostung, gesunde Naschereien zwischendurch, Salsa schnuppers
Gesunde, vollwertige, kreative Schuljause	Kiendler Ragnitz, 8413 Ragnitz bei Leibnitz 5	Sa, 07.09.2019	9.00-12.00	40 € exkl. 12 € Lebensmittel	Kochworkshop: Biologische Lebensmittel werden zu gesunden, vollwertigen und äußerst kreativen Jausen-varianten gezaubert. Für alle Kinder zuhause bestimmt ein Hingucker! Einfache Rezepte, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause
Veranstaltung	Wo	Datum	Uhrzeit	Wertschätzungsbeitrag/P.	Kursbeschreibung
Süßes ohne Zucker	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Di, 28.05.2019	18.00-21.00	43 € exkl. 10-13 € Lebensmittel	Kochworkshop: Einfache vollwertige, zuckerfreie Rezepte f. d. gesunden "Süßigkeitshunger", Alternativen zu Fabrikszucker, Agavendicksaft&Co, ausführliches Handout, biologische Lebensmittel, viele Kostproben für zuhause
Lebensfreude-Abend mit Salsa - Schnuppers und Erfahrungs- Lebensfreude und Burnoutprävention - meine Geschichte	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Mo, 03.06.2019	18.00-20.00	28 €	Feurige Musik - Lebensfreude pur! -schöne Rhythmen - Neues auszuprobieren! Keine Vorkenntnisse erforderlich - für Anfänger, Alt und Jung, Solotänzer (beste Vorbereitung für Paartanz), die Lust zum Tanzen haben! Meine ganz persönliche Geschichte mit Lebensfreude und Burnout, ein freudiger Abend mit Erfahrungsaustausch - oder einfach zum Zuhören
Vegan Brunch -Workshop u. gemeinsames Genießen	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Sa, 06.07.2019	8.30-11.30	43 € exkl. 8-12 € Lebensmittel	Gemeinsames Vorbereiten von veganen Frühstücks-rezepten, dekoratives Gestalten als Exklusivbuffet, danach mit Auge und Gaumen gemeinsam genießen, es können/sollen auch Familie/Freunde/Interessenten zum Essen eingeladen werden (extra Anmeldung/Bezahlung erforderlich), biologische Lebensmittel, ausführliches Handout
Lebensfreude tanzen - Fit mit Salsa & Co	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Fr, 12.07.2019	19.00-21.00	28 €	Feurige Musik - Lebensfreude pur! -schöne Rhythmen - Neues auszuprobieren! Keine Vorkenntnisse erforderlich - für Anfänger, Alt und Jung, Solotänzer (beste Vorbereitung für Paartanz), die Lust zum Tanzen haben
Gemüse und Obst haltbar machen	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Mo, 15.07.2019	18.00-22.00	49 € exkl. 12 € Lebensmittel	Einfache Rezepte aus Omas Zeiten zum Haltbarmachen von Obst und Gemüse ,es wird kreativ verpackt und schön beschriftet
Gemüse und Obst Garnituren kreativ schnitzen als Wow Effekt für schöne Speisen	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Di, 23.07.2019	19.00-21.00	28 € exkl. 8 € Lebensmittel	Einfache - aber wunderschöne Dekorationen und Garnituren sind für Speisen das Tüpfelchen auf dem " i ". Damit wird man nicht nur die Familie, sondern auch den nächsten Gast sehr überraschen
Vegan Kochkurs Teil 1	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Sa, 27.07.2019	9.00-13.00	49 € exkl. 14 € Lebensmittel	Kochworkshop mit hochwertigen, biologischen Produkten: Einführung in die vegane Kochpraxis nach R. Dahlke, vegane Basisrezepte, Zubereiten und kreatives Garnieren der Speisen, gemeinsames Genießen des Abendessens, Handout, Kostproben für zuhause
Gesunde, vollwertige, kreative Schuljause	Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding	Fr, 06.09.2019	17.00-20.00	43 € exkl. 12 € Lebensmittel	Kochworkshop: Biologische Lebensmittel werden zu gesunden, vollwertigen und äußerst kreativen Jausen-varianten gezaubert. Für alle Kinder zuhause bestimmt ein Hingucker! Einfache Rezepte, ausführliches Handout, Kostproben für zuhause

