

das  
ORIGINALE

Posch  
HENDL

FRISCH & GESCHMACKIG



# KURSE & *Seminare* 2024 2025

**9. NOVEMBER 15-18 UHR**

## *gesund durch die kalte Jahreszeit*

**Kräuterpädagogin Elsiabeth Kure**

Immunsystem mit der Kraft der Kräuter stärken.  
Wir stellen pflanzliches Antibiotikum, einen Erkältungsbalsam und fiebersenkende Teemischungen aus Kräutern selbst her, außerdem werfen wir einen Blick auf Uroma's alte Hausmittel.  
€ 52.- inkl. Material und Skript  
**ANMELDUNG: 0699 10 10 90 63**

**13. DEZEMBER 18 UHR**

## *Lesung mit Karl Oswald*

Spannende Erzählungen und heitere Anekdoten werden musikalisch umrahmt und anschließend gibt es neben südsteirischem Wein, regionale Köstlichkeiten.

**20. JÄNNER 17-20 UHR**

## *Hendl-Kochkurs*

**mit Seminarbäurin Barbara Zenz**

In diesem Kochkurs lernen Sie richtiges tranchieren und zerlegen und wir zaubern ein 5-Gänge Menü. € 30.- inkl. 5 Gänge-Menü und Rezepte  
**ANMELDUNG: 0664 50 21 312**

**23. JÄNNER 18.30 UHR**

## *mit mehr Energie ins neue Jahr*

**Ernährungsberaterin Lisa Laber**

Leber - Entgiftung, Säure Basen Haushalt.  
Freiwillige Spende. Porridge Verkostung  
„Mei liebste Mischung“  
**ANMELDUNG: 0664 33 51 425**

**10. MÄRZ 17-20 UHR**

## *Hendl-Kochkurs*

**mit Seminarbäurin Barbara Zenz**

In diesem Kochkurs lernen Sie richtiges tranchieren und zerlegen und wir zaubern ein 5-Gänge Menü. € 30.- inkl. 5 Gänge-Menü und Rezepte  
**ANMELDUNG: 0664 50 21 312**

**15. MÄRZ 09.30-12 UHR**

## *High-Protein Workshop*

**Ernährungsberaterin Lisa Laber**

High Protein Snacks für deinen Abnehmerfolg und Fitnesslifestyle  
€ 39.- inkl. Gerichte und Rezepte  
**ANMELDUNG: 0664 33 51 425**



alle Kurse & Seminare finden bei uns im POSCH-HENDL Seminarraum statt.  
**BITTE UM RECHTZEITIGE VORANMELDUNG.**