



SEMINARE | WORKSHOPS | VORTRÄGE

voraussichtliche Themen & Termine 2025

in Evas Seminarzentrum | Steinfeld 6 | 2565 Alland

ab 3.1.2025 weitere Termine: 17.1.25 31.1.25 14.2.25 28.2.25 je 17-20 Uhr	ERNÄHRUNGSKURS/ABNEHMGRUPPE Lerne gesunde Ernährung, die schmeckt und einen Weg, in Theorie und Praxis, der dauerhaft Spaß macht und für DICH passt. Wir kochen gemeinsam gesunde Gerichte und Snacks. Diverse Übungen festigen das Gelernte.	€ 275,-/Person Partnerpreis €499,- inkl. aller Zutaten und Unterlagen
24.01.2025 17:00 Uhr	BROTBACK-WORKSHOP Basic mit Backprofi Christian Mikula Wir werden Sauerteig ansetzen, viele praktische Tipps erfahren und verschiedene Brotsorten gemeinsam backen.	€ 79,-/Person Partnerpreis €146
25.01.2025 11:00 Uhr	BROTBACK-WORKSHOP Profis mit Backprofi Christian Mikula Für alle, die sich schon viel mit Brotbacken beschäftigt haben und ihr Können auf die nächste Stufe bringen wollen.	€ 79,-/Person Partnerpreis €146
8.3.2025 10-17 Uhr weitere Termine: 11.3.25 18:30 Uhr 15.3.25 10-14 Uhr	DETOX & YOGA Eine Woche entschlacken, basenfasten, detoxen unter Anleitung begleitet mit Yoga-Einheiten mit Karin Holzer & Eva Haimberger inkl. Yoga- & Kocheinheiten, Unterlagen und Rezepten	€ 204,-/Person Partnerpreis €380
19.3.2025 17:00 Uhr	WORKSHOP & VORTRAG ‚WECHSELJAHRE‘ Wie mich Frauenkräuter, Ernährung und Lebensstil in den Wechseljahren unterstützen können.	€ 45,-/Person
21.3.2025 14:00 Uhr	KRÄUTER BESTIMMEN & VERKOCHEN Wir suchen, bestimmen und sammeln die Kräuter im Garten und in der Umgebung und verkochen diese.	€ 49,-*/Person Partnerpreis € 90 *gefördert von der GG WB
5.4.2025 14:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ‚BASISCHE KÜCHE‘ Wir schauen uns an, welche Nahrungsmittel basisch wirken und wie wir köstliche Gerichte daraus zaubern können.	€ 69,-/Person Partnerpreis € 130



Einfach Voll Aktiv

energiereich ★ vielfältig ★ ausgewogen



SEMINARE | WORKSHOPS | VORTRÄGE

voraussichtliche Themen & Termine 2025
Farm Erbsengrün | Steinfeld 6 | 2565 Alland

12.4.2025 9-18 Uhr	TRAILTAG – Laufen & Ernährung leicht gemacht mit Laufprofi Richard Haimberger. Auszeit im Grünen mit Einstieg ins Trailrunning, einer Trackingtour, gemeinsamen gesunden Kochen, Vortrag Sport & Ernährung, Faszien- & Stabilitraining	€ 189,-/Person
-----------------------	---	----------------

2.5.2025 17:00 Uhr 10.5.25 14:00 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.	€ 35,-/Person Partnerpreis €60,-
---	--	-------------------------------------

16.5.2024 17:00 Uhr	KOCH-WORKSHOP ‚FITKÜCHE–low carb, aber xund‘ Wie kann ich meine Ernährung nachhaltig umstellen. Wie sinnvoll ist eine low-carb Ernährung.	€ 69,-/Person Partnerpreis €130
------------------------	--	------------------------------------

24.5.2024 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.	€ 188,-/Person mit Karin Holzer & Eva Haimberger
--------------------------------	---	---

31.5.-1.6. 9:00 Uhr Ende 1.6. 120:00 Uhr	ADVENTURE TRAILRUN WEEKEND mit Laufprofi Richard Haimberger. Auszeit im Grünen mit Trail-techniktraining im Gelände, einer Trailtour > 20 km, Faszien- & Stabilitraining gemeinsamen Kochen, Vortrag Sport & Ernährung mit Eva, inkl. Übernachtung	€ 288,-/Person
---	---	----------------

6.6.2025 15:00 Uhr	WILDKRÄUTER-KÜCHE Stoffwechsel anregen, entgiften, aufblühen Wir suchen in der Natur nach jungen Wildkräutern, erfahren die Wirkung und verkochen die Kräuter gemeinsam.	€ 69,-/Person Partnerpreis €130
-----------------------	--	------------------------------------

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

