


APPETIT AUF ZUKUNFT

WORKSHOPS
UPCYCLING
DO IT YOURSELF "DIY"
KULINARIK

AB AUGUST 2024



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

 LAND
OBERÖSTERREICH

 Kofinanziert von der
Europäischen Union



MAN LERNT NIE AUS UND AUF DAS FREUEN WIR UNS SCHON...

Bei jedem Workshop erleben wir eine faszinierende Dynamik. Ob es die talentierten Küchenprofis, die geschickte Schneiderin, die Expertinnen im Bereich Naturkosmetik oder unsere engagierten Teilnehmer:innen sind - sie alle sind Fachleute auf ihrem Gebiet und bereichern uns mit ihrem Wissen. Es entsteht ein lebendiger Austausch während der Workshops, jeder trägt sein eigenes Puzzleteil bei, um gemeinsam ein beeindruckendes Gesamtkunstwerk zu schaffen. Die Einblicke und Tipps, die sie miteinander teilen, haben das Potenzial, das Leben zu bereichern und schöner zu gestalten.

Wir haben „Appetit auf Zukunft“!
Du auch? Dann schau bei uns auch unter www.eferdingerland.at/akademie vorbei.

Wir freuen uns, dieses Wissen mit dir teilen zu dürfen und hoffen, dass es auch deinen Alltag bereichert.

Bis bald und viel Spaß beim Durchblättern wünscht dir das Team des Regionalentwicklungsverbandes Eferdinger Land.



HINTER DIE KULISSEN G´SCHAUT



Kontakt

Regionalentwicklungsverband
Eferdinger Land
"Appetit auf Zukunft"
Linzer Straße 4, 4070 Eferding

07272 / 69 7 99
office@regef.at

www.eferdingerland.at
www.eferdingerland.at/akademie
www.facebook.com/eferdingerland
www.instagram.com/eferdingerland

Anmeldung

für Workshops
bis 7 Tage vor Kursbeginn
unter office@regef.at oder
07272 / 69 7 99

Ideenwerkstatt

Das wolltest du schon immer mal
lernen - wissen - können?
Schreib uns an office@regef.at!
Wir freuen uns auf dich und über
deine Ideen für die Region!

Ab sofort dreht sich alles um
unsere Ressourcen, die uns in
jedem Lebensbereich betreffen.
Zusammen können wir
sicherstellen, dass wir Ressourcen
mobilisieren, schützen und nützen,
um eine nachhaltige Zukunft zu
schaffen. Außerdem wollen wir
unsere regionale Kulinarik noch
besser in Szene setzen.

**Folge uns auf den sozialen
Netzwerken: "Eferdinger Land"**





VIEL WISSEN -
NEBENBEI
LECKER ESSEN



INDISCH KOCHEN MIT GAYA



Freitag, 9.8.2024, 17 – 21 Uhr

DIESES MAL ZUM THEMA „SOMMER - SOMMER“...

Feurige Gewürze, einzigartige Aromen und farbenfrohe Zutaten - hast du Lust, deinen Speiseplan etwas aufzupeppen? Wir zaubern raffinierte Gerichte, die zu einer Geschmacksexplosion führen. Gaya nimmt uns auf eine exotische Reise nach Indien mit. Neben der Kulinarik gibt es Informationen zu Kultur, Brauchtum und gesundheitlichem Wissen aus ihrer Heimat.

Gaya kommt aus Mumbai und kocht mit Rezepten von ihrer Oma. Sie hat eine ayurvedische Ausbildung absolviert, welche sie in die Workshops einfließen lässt. Neben indischer Küche gibt es dieses Mal speziell zur Sommerzeit viele Tipps und Wissenswertes zur Ernährung, Entgiftung, Bewegung und Lebensstil.

Auf Wunsch macht Gaya für uns Batata Vada, Naan Brot und noch ein paar weitere leckere Gerichte aus der indischen Küche! Gaya kocht mit uns ein vegetarisches Menü!

Kursbeitrag: € 40,00 / Person

Inklusive Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft

Referentin:

Gayatri Degenfelder





SOMMER IM GLAS

**Freitag, 27.9.2024, 17 - 21 Uhr oder
Samstag, 28.9.2024, 17 - 21 Uhr**

Die wahren Schätze der Küche...

Frische Früchte, Gemüse und Kräuter in Hülle und Fülle. Im Workshop zeigt Bernadette Watzenböck welche Methoden es gibt und wie man Überschüsse verwerten und haltbar machen kann.

Kennst du das auch, alles wird gleichzeitig reif!

Zuerst gibt es Tipps und Tricks und danach geht es ans "Eingemachte"! In allen Varianten – Suppenwürze, Tomatenverarbeitung sowie Butterschmalz und vieles mehr. Bernadette hat bei ihren Kochkursen jede Menge Selbstgemachtes zum Verfeinern ihrer Gerichte dabei. Nun verrät sie uns ihre Lieblingsrezepte und wie sie den Sommer und Herbst einkocht. Die Köstlichkeiten im Glas dürfen zum Verkosten mit nach Hause genommen werden!

Kursbeitrag: € 38,00 / Person

Inklusive Lebensmittel, Getränke, die passenden Gläser und ein Rezeptheft

Referentin: Bernadette Watzenböck

Bernadette Watzenböck ist Obfrau des Landesverbandes der landwirtschaftlichen Wildtierhalter Oberösterreichs und Salzburgs und im Bundesvorstand tätig. Bernadette ist Österreichs erste Wildsommelière, zudem ist sie ausgebildete Seminarbäuerin und verarbeitet am Hof in Prambachkirchen das Damwild zu einzigartigen Spezialitäten.



WORKSHOP

CUPCAKES & MACARONS

Freitag, 11.10.2024, 18 - 22 Uhr



Das Repertoire des Kurses erstreckt sich von saftigen Muffins über zuckersüße Cupcakes bis hin zu kreativen Macarons - eine wahre Gaumenfreude.

Auch Back-Koryphäen können noch etwas lernen und das eigene Wissen erweitern. In diesem Kurs erhältst du unter professioneller Anleitung das nötige Know-How um unwiderstehliche und prunkvolle Cupcakes und Macarons zu zaubern.

Susanne Höglinger zeigt mehrere Füllungen für verschiedene Sorten von Cupcakes und Macarons, sowie kreative Ideen. Die Konditorin erklärt alles, was man wissen muss, um ein perfektes Topping zu bekommen. Du verzierst deine eigenen Cupcakes und lernst die verschiedenen Techniken anzuwenden.

Tauche mit uns ein in die süße Welt!

Kursbeitrag: € 89,00 / Person

Im Kurspreis sind alle Materialien, sowie ein umfangreiches Kursskriptum inkludiert. Es werden mehrere Sorten und die dazu passenden Füllungen bzw. Toppings gemacht. Die gemeinsam gebackenen, kleinen Kunstwerke dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden.

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger,
Die Tortenbäckerei

Fotos 3+4: Mone
Photography



WIR KÖNNEN
BRÖSEL IN SÜSSE
HINGUCKER
VERWANDELN!

CUPCAKES & CAKE POPS

Samstag, 12.10.2024, 9 - 13 Uhr

Foto Jana Scharinger

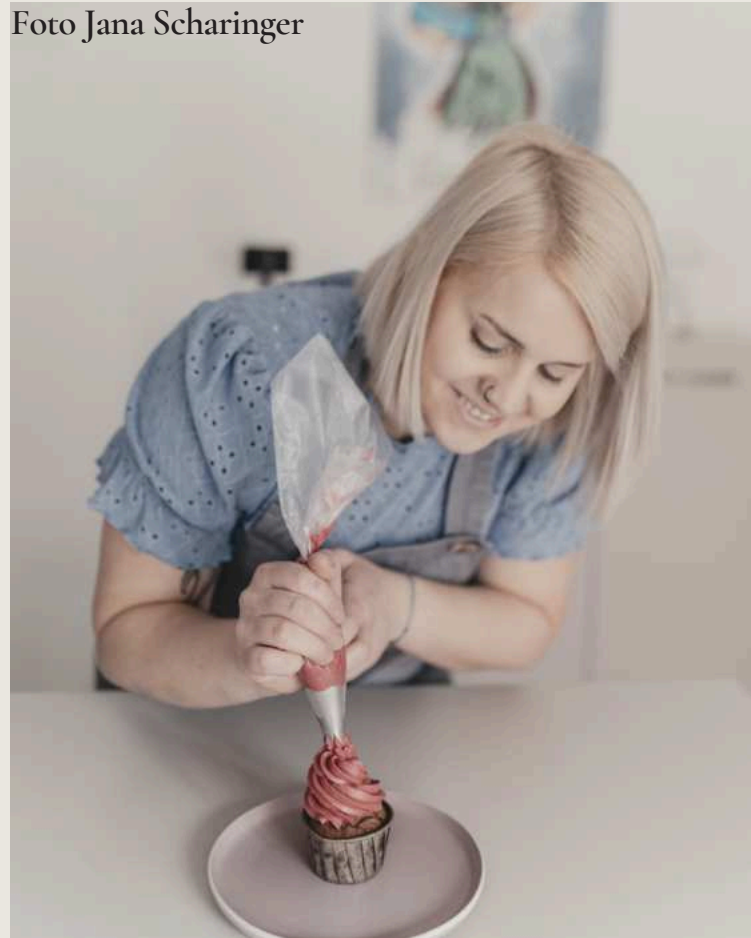


Foto Jana
Scharinger



Die Backkurse sind für alle Back-Liebhaber:innen, die schon immer wissen wollten, wie die zuckerbunten Leckereien zubereitet werden. Das Repertoire des Kurses erstreckt sich von saftigen Muffins über zuckersüße Cupcakes bis zu kreativen Cake Pops - eine wahre Gaumenfreude. Lerne von einer Expertin und lass dir von Susanne Höglinger zeigen, wie man mit Liebe zum Detail und handwerklichem Geschick kleine Kunstwerke zaubert.

Susanne Höglinger zeigt mehrere Füllungen für verschiedene Sorten von Cupcakes und Cake Pops, sowie kreative Ideen. Die Konditorin erklärt alles, was man wissen muss, um ein perfektes Topping zu bekommen. Du verzierst deine eigenen Cupcakes und lernst die verschiedenen Techniken anzuwenden. Unser Profi steht für Fragen, Tipps und Tricks an deiner Seite. Tauche mit uns ein in die süße Welt!

Kursbeitrag: € 89,00 / Person

Im Kurspreis sind alle Materialien, sowie ein umfangreiches Kursskriptum inkludiert. Es werden mehrere Sorten und die dazu passenden Füllungen bzw. Toppings gemacht. Die gemeinsam gebackenen, kleinen Kunstwerke dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden.

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger,
Die Tortenbäckerei

Foto Mone
Photography



WORKSHOP



EIN LEBEN OHNE
TORTE IST MÖGLICH,
ABER SINNLOS!

SEMI NAKED CAKE - TORTENWORKSHOP

**Freitag, 18.10.2024, 18 - 22 Uhr oder
Freitag, 15.11.2024, 18 - 22 Uhr**

Wer liebt sie nicht, die unkomplizierten und nicht mit Zucker überladenen „Naked Cakes“, die man so wundervoll dekorieren kann? Susanne Höglinger zeigt dir, wie eine Torte richtig geschnitten wird, welche Füllvariationen es gibt, wie das Kunstwerk richtig eingestrichen und dekoriert wird. Wie werden echte Blumen und Beeren auf der Torte arrangiert und was gibt es dabei zu beachten? Welches Design und welcher Aufbau machen deine Torte perfekt?

Jede:r fertigt seine eigene Torte an und bekommt diese anschließend in einer Tortenschachtel mit. Der leckere saftige Boden wird für dich vorgebacken, um die Kühlzeit zu umgehen.

Kursbeitrag: € 98,00 / Person

Inkludiert ist ein Rezeptheft, sowie alle Materialien wie Tortenboden, Glasuren, Cremen, Dekomaterial, ...

Jede:r Kursteilnehmer:in kann sich seine fertige, individuell dekorierte Torte mit nach Hause nehmen.

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger,
Die Tortenbäckerei



MACH' DIR
LIEBER PASTA
STATT SORGEN...



FLADEN. PASTA. DOLCE

Montag, 4.11.2024, 18 - 22 Uhr

Unsere kulinarische Reise führt uns diesmal in das wunderschöne Italien. In unserem Kochkurs "Fladen.Pasta.Dolce" lernst du von der erfahrenen Köchin Regina Wiesinger die Geheimnisse der italienischen Küche kennen. Genieße das Dolce Vita Menü, das wie eine Reise nach Italien schmeckt!

Regina's Dolce Vita Menü

Piadine mit Prosciutto, Käse und Tomaten

Zucchinilasagne mit Zitronenbechamel

Cannelloni mit Kräuter-Spinatfüllung

Kürbistortelli

Weißer und grüner Nudeln mit Steinpilzen

Zuppa inglese

Regina Wiesinger teilt mit dir ihre Tipps und Tricks, damit auch du zu Hause ein Stück Italien auf den Teller bringen kannst. Freue dich auf einen außergewöhnlichen Kochkurs, bei dem nicht nur gekocht wird, sondern auch das gemeinsame Genießen im Mittelpunkt steht. Lass dich von den Aromen und Geschmäckern des Landes verführen. Buon appetito!

Kursbeitrag: € 45,00 / Person

Inklusive Lebensmittel und Rezeptheft / exkl. Getränke

Referentin: Regina Wiesinger





SHAMPOO- & DUSCHBARS

Samstag, 9.11.2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Handlich – pflegend – duftend

Shampoo-Bars sind kraftvolle Reinigungsstücke auf Basis von pflanzlichen Tensiden – angereichert mit nährenden Proteinen, glanzgebenden Pflanzenölen, feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen und verführerisch duftenden ätherischen Ölen.

Selbst für coloriertes, strapaziertes, gewelltes und blondiertes Haar haben wir die perfekten Rezepturen gefunden, um dein Haar glänzend und voluminös aussehen zu lassen.

Shampoo- und Duschbars kommen ohne Wasser aus (das ist ja hoffentlich in der Dusche vorhanden), sind daher absolut sparsam zu verwenden und schäumen oft besser als herkömmliche Shampoos. Für den Workshop sind keine Voraussetzungen erforderlich!

An deiner eigenen Rührstation zauberst du 10 Bars für Körper, Haar und Hände:

- 2 klassische Shampoo-Bars, auf deinen Haartyp abgestimmt
- 2 duftende Handwasch-Bars
- 2 pflegende Dusch-Bars
- 2 erfrischende Peeling-Bars
- 2 Gesichtereinigungs-Bars für deinen Hauttyp

Wir zeigen dir, wie du die Bars auf deinen Haut- und Haartyp individualisieren kannst, verraten dir hilfreiche Tipps und Tricks rund um die Herstellung und stehen dir mit Rat und Tat zu Seite!

Kursbeitrag: € 59,00 / Person

Inkludiert sind alle Rohstoffe, 10 Bars für Körper, Haar und Hände, umfangreiche Seminarunterlage mit 100 Seiten und einer Vielzahl an erprobten Rezepten für jeden Haar- und Hauttyp.

Mitzubringen: 2 Küchenrollen, Geschirrtuch, digitale Küchenwaage, 1 weites Kunststoffbehältnis, 1 Schüssel, 2 Schuhschachteln zum Heimtransport der Bars, Schreibzeug, 2 – 3 größere Joghurtbecher, 5 Paar Einweghandschuhe, 1 FFP2 Maske (pulvrige Tenside stauben im Verarbeitungsprozess sehr stark)

Referentin: Vanessa Arnezeder, Naturkosmetik-Akademie



SCHÄUMENDER
LUXUS -
INDIVIDUALITÄT
FÜR DEINE HAUT!



NATURKOSMETIK INTENSIVKURS FÜR ANFÄNGER:INNEN

Samstag, 16.11.2024, 10.00 – 17.00 Uhr



Erlerne die Herstellung von individueller Naturkosmetik - perfekt auf deinen Hauttyp abgestimmt!

Echte, von Hand gerührte Naturkosmetik ist hoch wirksam und pflanzlich basiert. Dank moderner Inhaltsstoffe ist diese Kosmetik 6 Monate haltbar. Du lernst in diesem Kurs alles, was du rund um dieses Thema wissen musst. Jedes Produkt kannst du beliebig nach deinen Vorstellungen verfeinern: so stehen bei jedem Kurs eine große Auswahl ätherischer Öle und kosmetischer Duftöle und unterschiedliche Verpackungen bereit, damit du wirklich das rühren kannst, was du brauchst.

Nach diesem Kurs kannst du alle Arten von naturkosmetischen Produkten - ob Balsam, Gel, Shampoo, Duschgel, Lotion, Emulsion oder Creme - selbst zu Hause herstellen und nach Rezepten problemlos nachrühren.

An deiner eigenen Rührstation stellen wir dir alle Arbeitsgeräte und Rohstoffe zur Verfügung. Wähle deine 6 Favoriten aus und los geht's:

Gesichtscreme für die reife Haut, Gesichtscreme für unreine Haut, leichtes Gesichtsflied für reife & normale Haut, Lippenpflege mit Jojobaöl, pflegendes Augen-Abschminkgel, Ringelblumenbalsam - Der Klassiker, intensive Augencreme mit Hyaluron, Aloe Vera – Feuchtigkeitscreme, Hyaluron-Vitaminserum, mildes Melissen-Deo im Roll-On, erfrischendes Handfluid, sanfte Minze-Zahncreme, Rosmarin-Haarshampoo

Kursbeitrag: € 109,00 / Person

Inkludiert sind alle Rohstoffe inkl. Aufbewahrung (Tiegel, Fläschchen, Behälter) für 6 Produkte und ein umfangreiches Skriptum mit vielen Rezepten und genauen Anleitungen, Rohstoffportraits und viele Tipps & Tricks

Mitzubringen: 2 Küchenrollen, kleine Schachtel oder Sackerl, Schreibzeug und gute Laune 😊

Referentin: Vanessa Arnezeder,
Naturkosmetik-Akademie





DER "WILDE" KOCHKURS

MIT BERNADETTE WATZENBÖCK

**Freitag, 22.11.2024, 17 – 21 Uhr oder
Samstag, 23.11.2024, 17 – 21 Uhr**

Los geht's

angestoßen wird auf einen „wilden“ Abend
mit einem spritzigen Aperitif

Es folgt ein Gruß aus der Küche...

Chicoree mit gedünsteten
Birnen und Mandeln

Für Zwischendurch...

Klare Wildsuppe mit 3erlei Einlage

In der Hauptrolle...

Ragout vom Hirsch
mit geschmorten Zwetschken
Kürbiskernknödeln – Süßkartoffelpüree

Der süße Abschluss darf nicht fehlen...

Lebkuchencreme
mit Zwergorangen und Nüssen

Mit passender Weinbegleitung!

Abwechslungsreich und genussvoll wird der Kochworkshop. Angeleitet und vom Profi Bernadette Watzenböck moderiert wird im Handumdrehen ein „wildes“ Menü gezaubert. Mit den richtigen Tipps und Tricks, die das Zubereiten und Kochen von Wild erleichtern, macht Kochen richtig Spaß. Nach dem Motto: Regionale Kulinarik in Szene gesetzt, kreieren wir ein kreatives und regionales Menü.

Bernadette kocht mit uns ein 4-gängiges Menü, das „wild auf Wild“ macht!

Referentin:

Bernadette Watzenböck ist Obfrau des Landesverbandes der landwirtschaftlichen Wildtierhalter Oberösterreichs und Salzburgs und im Bundesvorstand tätig. Bernadette ist Österreichs erste Wildsommelière, zudem ist sie ausgebildete Seminarbäuerin und verarbeitet am Hof in Prambachkirchen das Damwild zu einzigartigen Spezialitäten.

Kursbeitrag: € 59,00 / Person (inklusive Rezepte, 4-gängiges Gala Menü mit Bio-Damwild aus Prambachkirchen, Aperitif und Weinbegleitung)





ADVENTKRANZ AUS NATURMATERIALIEN SELBER BINDEN

Freitag, 29.11.2024, 17 - 20 Uhr

bei Silvia Prunthaler (Kobling 10, 4074 Stroheim)

Ein Adventkranz gehört in der Weihnachtszeit einfach dazu. Binde deinen eigenen Adventkranz mit frischem Grün. Silvia teilt ihre wertvollen Tipps und Tricks, damit du deinen eigenen Adventkranz kreieren kannst.

Viele Bastelmaterialien lassen sich in der Natur oder im eigenen Garten finden. Zapfen, Korkenzieherhasel, Äste mit Flechten und vieles mehr – lasse deiner Kreativität freien Lauf. Silvia zeigt dir, wie dein Adventkranz zur Naturschönheit wird. Um ganz auf Plastik zu verzichten, wird als Grundgerüst ein Strohkranz verwendet. Dieser bietet ausreichend Halt und kann jedes Jahr wiederverwendet werden.

Du brauchst nur deine Begeisterung mitzubringen – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Und das Beste: Deine Kreation darfst du selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen:

Kerzen, Bänder und (wenn vorhanden) eigenes Dekomaterial

Kursbeitrag: € 28,00 / Person

Im Kurspreis inkludiert sind Reisig, Strohkränze, Bindedraht und Dekomaterial aus der Natur

Referentin:

Floristin Silvia Prunthaler



WORKSHOP

TÖRTCHEN & TARTELETTES

Freitag, 29.11.2024, 18 - 22 Uhr

Wenn die kleinen verführerischen Törtchen & Tartelettes keinen Spaß machen, dann wissen wir es auch nicht. Sie sehen nicht nur süß aus, sondern sind auch absolut lecker. Das perfekte Zusammenspiel aus knusprig, mürbe, fluffig, cremig, fruchtig, erfrischend!

Die Backkurse sind für alle Back-Liebhaber:innen, die schon immer wissen wollten, wie die kleinen Leckereien zubereitet werden. Auch Back-Koryphäen können noch etwas lernen und ihr Sortiment erweitern. In diesem Kurs erhältst du unter professioneller Anleitung das nötige Know-How, um unwiderstehliche und prunkvolle Törtchen & Tartelettes zu zaubern.

Die kleinen Leckerbissen werden allein durch ihre Form zu einem echten Hingucker. Auch das Topping, das saisonal und mit viel Kreativität und Liebe gestaltet wird, kann sich sehen lassen.

Tauche mit uns ein in die süße Welt!

Kursbeitrag: € 89,00 / Person

Im Kurspreis sind alle Materialien sowie ein umfangreiches Kursskriptum inkludiert. Die gemeinsam gebackenen kleinen Kunstwerke (zirka 5 verschiedene Törtchen/Tartelettes) dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden.

Referentin: Konditorin Susanne Höglinger,
Die Tortenbäckerei



Foto: Michael Nief



MANCHMAL SAGT
EIN TÖRTCHEN
MEHR ALS TAUSEND
WÖRTCHEN!



WORKSHOP

PRALINENKUNST FÜR SCHOKOHOLICS

Freitag, 6.12.2024, 18 - 22 Uhr

Begib dich auf die Spuren der Pralinenkunst und stelle deine eigenen, handgefertigten Pralinen-Kreationen her. Als kulinarisches Mitbringsel sind sie nicht nur der absolute Hingucker, hier werden Schokoladenträume wahr.

Im Workshop werden verschiedene Pralinenarten gemeinsam hergestellt. Susanne Höglinger zeigt die Geheimnisse der Chocolatier Kunst. Gießen, Befüllen und Verzieren der edlen Kakaoträume steht am Programm und schicken deine Geschmacksnerven auf eine süße Reise!

Das Pralinen-Erlebnis beinhaltet:

- Pralinen-Füllungen herstellen
- Füllen, Gießen und Verarbeiten der Pralinen
- Temperieren der Kuvertüre
- Überziehen der Pralinen mit Kuvertüre
- Es werden mindestens 5 verschiedene Pralinen-Kreationen gefertigt

Kursbeitrag: € 89,00 / Person

Im Kurspreis sind alle Materialien sowie ein umfangreiches Kursskriptum inkludiert. Die gemeinsam handgefertigten kleinen Kunstwerke (zirka 30 – 40 Stück/Person) dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden, vorausgesetzt sie überleben den Heimweg und werden nicht vorher vernascht!

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger, Die Tortenbäckerei



AUSSEN HART UND
INNEN WEICH -
GEHE DEM
INNENLEBEN DER
PRALINE AUF DEN
GRUND!



Fotos: Susanne Höglinger



WIR NÄHEN EIN LÄSSIGES OVERSIZE SHIRT



NÄHWORKSHOP

Samstag, 18.1.2025, 8.30 – 13.00 Uhr

Selbst schneiden, nähen und gestalten war noch nie so einfach und bereichernd! Bei diesem Nähworkshop sollst du bereits Nähgrundkenntnisse mitbringen - unter der fachkundigen Anleitung von Schneiderin Romana wirst du dein Können auf das nächste Level bringen.

Freue dich darauf, am Ende des Workshops stolz dein selbstgemachtes Shirt, kurz- oder langärmelig, in den Händen zu halten - ein Kleidungsstück von höchster Qualität. Lass dich von den Tricks und Tipps von Romana inspirieren und kreiere dein ganz persönliches Meisterstück! Sei dabei und erlebe, wie aus Stoff und Faden etwas Einzigartiges entsteht.

Mitzubringen:

- Jersey, Sweater oder French Terry Stoff
- für ärmelloses Shirt bei einer Stoffbreite von 1,50 m: 0,6 m bis Gr. L und 1,3 m ab Gr. XL
- für langarm Shirt bei einer Stoffbreite von 1,50 m: 1 m bis Gr. L und 1,3 m ab Gr. XL
- Bündchenstoff oder Baumwolljersey für Hals, Arm und Längenbündchen: 20 cm (kann auch aus demselben Stoff wie Shirt sein - dann bitte bei Oberstoff dazurechnen)
- Nähutensilien: Schere, passendes Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Nähmaschine mit Jersey-nadeln (der Umgang mit der eigenen Nähmaschine soll gegeben sein)

Kursbeitrag: € 29,00 / Person

Referentin: Romana Raab, Meister für Damenkleidermacher

NÄHWORKSHOP DAS ROCKT!



Samstag, 1.3.2025, 8.30 – 13.00 Uhr

Egal ob du ein Anfänger bist oder bereits fortgeschrittene Näherfahrung hast - unter der fachkundigen Anleitung von Schneiderin Romana wirst du die Grundlagen erlernen und dein Können auf das nächste Level bringen. Selbst schneiden, nähen und gestalten war noch nie so einfach und bereichernd!

Freue dich darauf, am Ende des Workshops stolz deinen selbstgemachten Rock in den Händen zu halten - ein Kleidungsstück von höchster Qualität. Lass dich von den Tricks und Tipps von Romana inspirieren und kreierte dein ganz persönliches Meisterstück! Sei dabei und erlebe, wie aus Stoff und Faden etwas Einzigartiges entsteht.

Mitzubringen:

- Baumwolljersey oder Stoff mit Elasthananteil ohne Kopfmuster
- für einen knielangen Rock bei einer Stoffbreite von 1,50 m: 0,8 m bis Gr. M und 1,6 m ab Gr. L
- Bündchenstoff oder Baumwolljersey, für den Bund: 20 cm
- Nähutensilien: Schere, passendes Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Nähmaschine mit Jerseykeln (der Umgang mit der eigenen Nähmaschine soll gegeben sein)

Kursbeitrag: € 29,00 / Person

Referentin: Romana Raab, Meister für Damenkleidmacher



INFOS NÄHWORKSHOP



Wenn du noch Fragen zum Nähworkshop hast, kannst du dich auch gerne bei Romana unter 0681/10225271 melden!

Du bist dir nicht sicher bzgl. der richtigen Stoffauswahl?

Romana hat eine kleine Auswahl an Stoffen, welche bei ihr erworben werden kann.

Falls du (noch) keine eigene Nähmaschine besitzt, kannst du dir gerne eine ausleihen. (Leihgebühr: € 10,00) - bitte bei der Anmeldung bekannt geben.



Bei allen Workshops ist eine
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Bis 7 Tage vor Kursbeginn
unter office@regef.at
oder 07272 / 69 7 99



HUNGRIG
AUF WAS
NEUES?!



#appetit auf zukunft

SEMINARBÄUERINNEN KOCHKURSE DES LFI



Di. 1.10.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Gemüse fermentieren
Mo. 28.10.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Versuchungen aus der Strudelküche
Mi. 6.11.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Raffinierte Knödelküche
Mo. 11.11.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Wild auf Wild
Mi. 13.11.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Wurstwerkstatt
Mi. 20.11.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Guglhupf – Prachtstücke für jede Gelegenheit
Di. 26.11.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Kekse & selbstgemachte Naschereien
Mi. 15.1.2025, 18.30 – 21.30 Uhr	Fischköstlichkeiten – F(r)isch auf den Tisch

Das LFI bietet wieder zahlreiche tolle Seminarbäuerinnen-Kochkurse in der Eferdinger Land Akademie an! Alle Infos zu den Workshops findest du auf unserer Homepage www.eferdingerland.at/akademie unter Termine oder unter ooe.lfi.at!

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn unbedingt erforderlich unter 050 / 6902-1500 oder info@lfi-ooe.at!



INDIVIDUELLE ANGEBOTE

Workshops für Gruppen

Möchtet ihr als Gruppe einen Workshop zu einem individuellen Termin buchen? Egal, ob mit eurem Team, für einen Lehrlings-Workshop oder mit Freunden und Kollegen – wir freuen uns auf eure Anfrage!

Sende uns bitte eine kurze E-Mail an office@regef.at mit eurem Wunschtermin, der Anzahl der Teilnehmer:innen und euren Kontaktdaten. Wir erstellen euch gerne ein passendes Angebot!



Workshops für Schulen

Fit in den Tag & voller Power - Kochen leicht gemacht für Jugendliche von 10-15 Jahren.

Themen zur Auswahl

- DIY Jausenideen: lecker-gesund-schnell
- Gar nicht altbacken - Brotreste köstlich verwerten
- Quick & Easy

Im Workshop kochen wir gemeinsam einfache Gerichte, die Jugendlichen schmecken und die sie zu Hause nachkochen können. Mit den richtigen Tipps und Tricks, die das Zubereiten und Kochen erleichtern, macht Kochen richtig Spaß.



Die Termine werden individuell vereinbart!

Dauer: 3 Einheiten/Workshop



WAS HIER SONST NOCH SO PASSIERT...

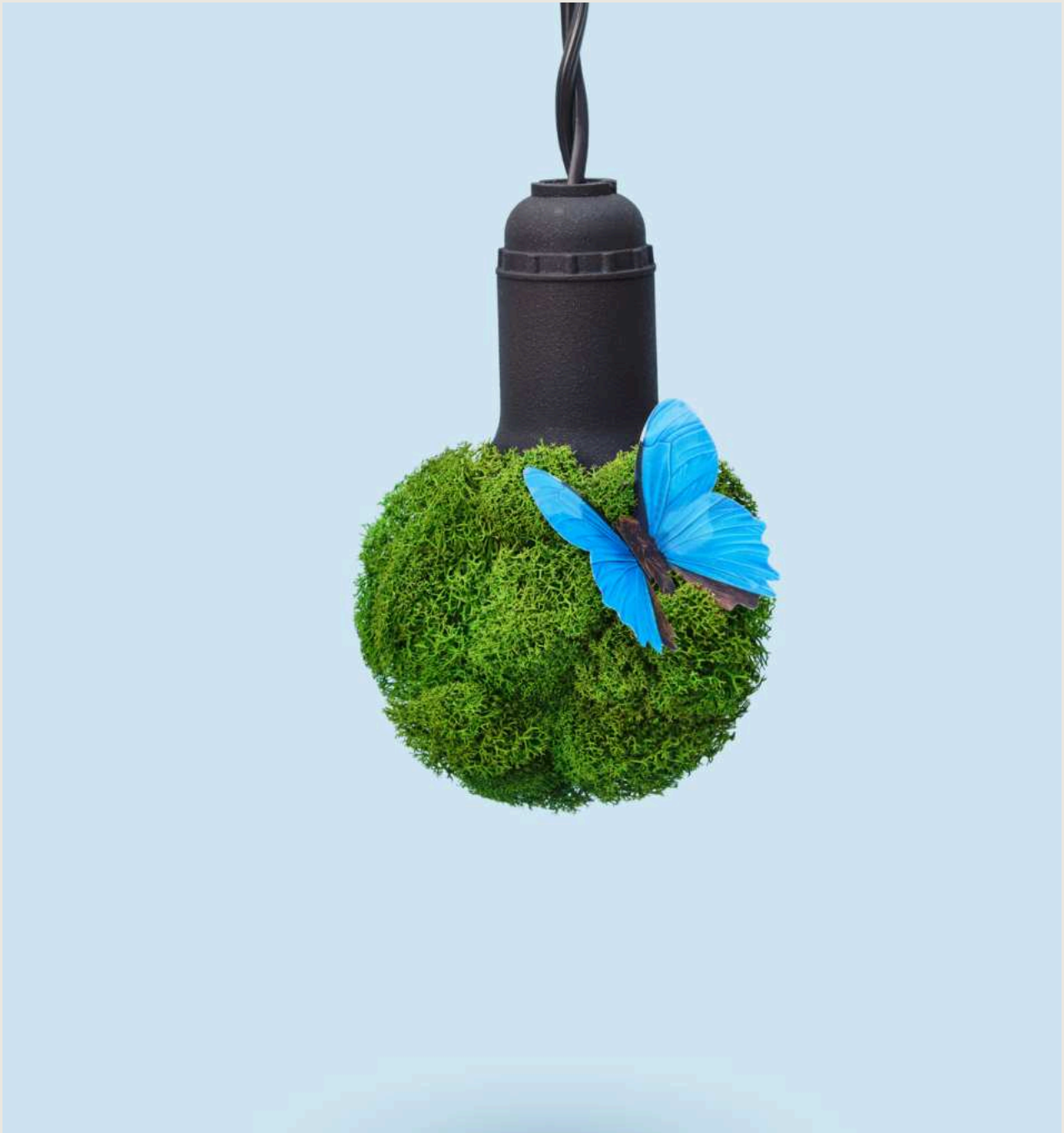


Der Projekttag "Pack's anders an!" in den Volksschulen Aschach, Rockersberg, St. Marienkirchen, Stroheim und Haibach war ein voller Erfolg. Die Schüler lernten spielerisch, Verpackungen zu vermeiden und wiederzuverwenden, um Ressourcen zu schonen. Das Projekt, durchgeführt vom Bezirksabfallverband und dem Regionalentwicklungsverband Eferding im Rahmen von "Appetit auf Zukunft", begeisterte die Kinder und schärfte ihr Bewusstsein für nachhaltiges Handeln. In verschiedenen Workshops wurden Themen wie Abfalltrennung, Plastikvermeidung, Jausenideen, Klimaschutz in der Schultasche, keine Reste mehr und DIY-Naturkosmetik behandelt.

Pack's
anders an!



UND ZUM SCHLUSS...



**IHR LIEBEN!
WIR FREUEN UNS AUF AHA-ERLEBNISSE,
NEUES, TIPPS UND TRICKS, LUSTIGE STUNDEN
UND VIELES MEHR...**