



4-TEILIGE SEMINARREIHE

HAND, HERZ & HAUSVERSTAND

Praktisches Wissen, das den Alltag leichter macht



Wie kann ich beim Einkaufen wirklich Geld sparen, Lebensmittel richtig lagern, Reste gut verwerten und den Haushalt einfacher organisieren? In dieser vierteiligen Reihe geht es um praxiserprobtes Wissen für den Alltag – bodenständig, alltagstauglich und sofort umsetzbar.

DIE VIER SEMINARE

1 Alltag im Griff – clever einkaufen, planen und einfach kochen

Einkäufe besser planen, Kostenfallen erkennen, Lebensmittel richtig lagern und aus einfachen Zutaten gute Mahlzeiten zubereiten.

2 Weniger wegwerfen – mehr daraus machen

Lebensmittel besser einschätzen, Lebensmittelverschwendung vermeiden, Reste kreativ verwerten und Lebensmittel durch Einfrieren, Einkochen oder Trocknen länger haltbar machen.

3 Haushalt mit Hausverstand

Mit einfachen Hausmitteln reinigen, Ordnung schaffen, bewusster einkaufen und Möglichkeiten kennenlernen, Energie und Haushaltskosten zu sparen.

4 Zurück zur Einfachheit – Naturwissen & Selbstversorgung

Kräuter, Sprossen und Gemüse selbst ziehen – auch auf der Fensterbank oder am Balkon. Dazu praktisches Wissen zu natürlichen Hausmitteln und einfacher Selbstversorgung.



WISSEN, DAS BLEIBT

Konkrete Ideen, Anleitungen und Tipps für zu Hause. Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Als gesamte Reihe ergeben sie ein besonders stimmiges Gesamtpaket für den Alltag.



Elke Schleder-Oberhauser

Best of the Rest
Praktikerin, Unternehmerin und
Trainerin für alltagskompetenz



Praxiswissen aus über 200 Schulklassen
und zahlreichen Erwachsenen-Workshops

TERMINE

10. September 2026	18:00 Uhr
16. September 2026	18:00 Uhr
30. September 2026	18:00 Uhr
14. Oktober 2026	18:00 Uhr

28 € pro Person

ORT & ANMELDUNG

Gemeindeamt Köttmannsdorf, Am Platz 1, 9071 Köttmannsdorf
Anmeldung: 04220 / 2203 oder koettmannsdorf@ktn.gde.at

Für alle, die nicht nur
sparen, sondern wieder
mehr selbst können.