

## Vorläufiger\* Zeitplan „Makrobiotisch Kochen“ Intensivkurs 2020

| SA 20.6.                              | SO 21.6.   | MO 22.6.                                 | DI 23.6.                      | MI 24.6.                              | DO 25.6.                      | FR 26.6.                         |
|---------------------------------------|--|--|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 7:00 Morgenübungen, Yoga oder Tai Chi |  |  |                               |                                       |                               |                                  |
| 8:00 – 9:00 Frühstück                 |  |  |                               |                                       |                               |                                  |
| Ankunft ab 16:00                      | 9:30 Orientierung mit der gesamten Gruppe                  | 10:00 – 12:30 Wissenschaft und Ernährung |                               | 10:00 – 12:30 Die Energie der Nahrung |                               | Basiskochkurs 5<br>10:00 – 13:00 |
|                                       | 12:30 - 13:30 Uhr Mittagessen                              |  |                               |                                       |                               |                                  |
|                                       | Freier Nachmittag zum Erkunden des Hotels und der Umgebung | 13:30 – 17:00 Wissenschaft und Ernährung |                               | 13:30 – 17:00 Die Energie der Nahrung |                               | Freier Nachmittag                |
|                                       | 20:00 – 21:00 Abendessen                                   | 19:30 – 20:30 Abendessen                 | ca. 18:00 – 19:00 Abendessen  |                                       |                               |                                  |
|                                       |  | 19:00 – 22:00 Basiskochkurs 1            | 19:00 – 22:00 Basiskochkurs 2 | 19:00 – 22:00 Basiskochkurs 3         | 19:00 – 22:00 Basiskochkurs 4 |                                  |

| SA 27.6. u SO 28.6.                   | MO 29.6.   | DI 30.6.   | MI 1.7.                        | DO 2.7.   | FR 3.7.                              | SA 4.7.           |
|---------------------------------------|--|--|--------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------|
| 7:00 Morgenübungen, Yoga oder Tai Chi |  |  |                                |   |                                      |                   |
| 8:00 – 9:00 Frühstück                 |  |  |                                |   |                                      |                   |
| Freier Vormittag                      | 10:00 – 13:00 Gebackene Desserts                   | 10:00 – 13:00 Besondere Gerichte für Weihnachten | 10:00 – 13:00 Brot und Pizza 1 | Freier Vormittag  |                                      |                   |
| 12:30 - 13:30 Uhr Mittagessen         | 13:00 – 14:00 Uhr Mittagessen                      |  |                                | 12:30 - 13:30 Uhr Mittagessen                           |                                      |                   |
| Freier Nachmittag                     | 14:30 – 16:00 Gebackene Desserts                   | 14:30 – 16:00 Besondere Gerichte für Weihnachten | 14:30 – 16:00 Brot und Pizza 1 | 14:30 – 19:00 Tofu, Seitan und Tempeh selber herstellen | 14:30 – 19:00 Frittieren und Tempura | Freier Nachmittag |
|                                       | 17:30 – 22:00 Verpflegung für unterwegs und Snacks | 17:30 – 22:00 Besondere Gerichte für Ostern      | 17:30 – 22:00 Brot und Pizza 2 |   |                                      |                   |
| 19:30 – 20:30 Abendessen              | Abendessen wird in den Ablauf eingebaut            |  |                                | 19:30 – 20:30 Abendessen                                |                                      |                   |

| SO 5.7.                               | MO 6.7.                                    | DI 7.7.                                 | MI 8.7.                                   | DO 9.7.                        | FR 10.7.                           | SA 11.7.                      |
|---------------------------------------|--|---|---|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 7:00 Morgenübungen, Yoga oder Tai Chi |  |   |   |                                |                                    |                               |
| 8:00 – 9:00 Frühstück                 |  |   |   |                                |                                    |                               |
| Freier Vormittag                      | 10:00 – 13:00<br>Frühstück und<br>Puddings | 10:00 – 13:00<br>Kochen für Kleinkinder | 10:00 – 13:00<br>Meeresgemüse und<br>Tofu | Freier Vormittag               |                                    | Abfahrt nach dem<br>Frühstück |
| 12:30 - 13:30 Uhr<br>Mittagessen      | 13:00 – 14:00 Uhr Mittagessen              |   |   | 12:30 - 13:30 Uhr Mittagessen  |                                    |                               |
| Freier Nachmittag                     | 14:30 – 16:00<br>Frühstück und<br>Puddings | 14:30 – 16:00<br>Kochen für Kleinkinder | 14:30 – 16:00<br>Meeresgemüse und<br>Tofu | 14:30 – 19:00<br>Fermentierten | 14:30 – 19:00<br>Glutenfrei kochen |                               |
|                                       | 17:30 – 22:00<br>Pflanzliche Proteine      | 17:30 – 22:00<br>Kochen für Kinder      | 17:30 – 22:00<br>Natürlich<br>abnehmen    |                                |                                    |                               |
| 19:30 – 20:30<br>Abendessen           | Abendessen wird in den Ablauf eingebaut    |   |   | 19:30 – 20:30 Abendessen       |                                    |                               |

\*kann sich in Details noch ändern