

Vorläufiger* Zeitplan „Macro-Health“ 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 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		14:30 – 19:00 Heilrezepte
	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 – 12:30 Wandlungsphase Erde	10:00 – 12:30 Wandlungsphase Holz	10:00 – 12:30 Wandlungsphase Wasser	10:00 – 12:30 Wandlungsphase Metall	10:00 – 12:30 Wandlungsphase Feuer	Abfahrt nach dem Frühstück
12:30 - 13:30 Uhr Mittagessen						
Freier Nachmittag	13:30 – 17:00 Wandlungsphase Erde	13:30 – 17:00 Wandlungsphase Holz	13:30 – 17:00 Wandlungsphase Wasser	13:30 – 17:00 Wandlungsphase Metall	13:30 – 17:00 Wandlungsphase Feuer	
19:30 – 20:30 Abendessen						

*kann sich in Details noch ändern