

3-tägiges Programm (Änderungen vorbehalten):

15.-17. Oktober 2021

Tag	Uhrzeit	Programmpunkt
Freitag	17.30 Uhr	Anreise, Check-In
	18.00-19.30 Uhr	Abendessen
	19.30-20.30	Vortrag „TCM Grundlagen“ inkl. Fragerunde: <ul style="list-style-type: none"> • Was ist TCM? • Unterscheidung von Yin/Yang • Thermik von Nahrungsmitteln/Grundlagen • Ernährung nach den Jahreszeiten etc.
Samstag	8.30-09.30 Uhr	Frühstück
	10.00-10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Auffrischung/Kurze Wiederholung des Vortages/Fragerunde
	10.30-12Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Vortrag „Das Metall-Element: Lunge & Dickdarm“ Der Sitz unseres Immunsystems, dessen Ursprung sowie Grundlagen um das Wissen des Metallelements. Die Physiologie & Pathologie ergänzt um Tipps für den Alltag erwarten dich in diesem Seminar.
	12.00-13.30 Uhr	Mittagspause
	14.00/15 Uhr-16.00 Uhr	Wanderung zum Schoss inkl. sanften Bewegungsübungen die den Fluss von Qi aktivieren (je nach Wetter In- oder Outdoor): <ul style="list-style-type: none"> • Klopfen von Meridianen und Akupressurpunkten sowie entsprechende Erklärung (Akupressurpunkte & Meridiane) zur Aktivierung des Immunsystems • Atem- und Achtsamkeitsübungen
	Ab 16 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit für Dich • Individuelle Beratungen mit Zungen- und Pulsdiagnostik. Dauer 50 Minuten – Anmeldung im Vorfeld erbeten.
18 Uhr	Abendessen	
Sonntag	8.30-10 Uhr	Frühstück
	10.10-12 Uhr	Vortrag „Die Organuhr nach TCM – Optimierte deinen Biorhythmus“ inkl. Fragerunde
	12 Uhr	Mittagessen
	13.30 Uhr	Optional: <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Beratung mit Zungen- und Pulsdiagnostik. • Dauer 50 Minuten – Anmeldung im Vorfeld erbeten.