



ULMUS Kft.

**HIERONYMUS BOCK HAGYOMÁNYOS  
GYÓGYNÖVÉNYISMERETI ISKOLA**

✉: 1071 Budapest, Bethlen Gábor tér 3. fsz. 4. ☎: 06 1 343 0838

©: ulmuskft@gmail.com http://www.hieronymus-bock.hu

**Életmódtábor Lispezsentadorján**



**Tervezett programok**

	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>	<b>szombat</b>
<b>7.15-8.00</b>	/	<b>Chi kung, Tai chi</b>	<b>Chi kung, Tai chi</b>	<b>Chi kung, Tai chi</b>	<b>Chi kung, Tai chi</b>
<b>8.30</b>		<i>Reggeli</i>	<i>Reggeli</i>	<i>Reggeli</i>	<i>Reggeli</i>
<b>9.30-11.00</b>		Arborétum- látogatás rövid biciklis túrával	<b>9.30-12.00</b> Bach-terápia – készítési ismeretek a gyakorlatban	Kirándulás  Gyógynövény es séta és gyűjtés	<b>10.00-12.00</b>  Tanácsadás és állapotfelmérés a természet- gyógyászatban
<b>11.15-14.00</b>	<b>12.00-13.00</b> Hagyományos Kínai Orvoslás Fülakupunktúra		<b>12.30- Ebéd és táborzárás</b>		
<b>15.15-18.30</b>	<b>14.00</b> <i>Megérkezés és szállás elfoglalása</i>	<b>13.15-15.00</b> <i>Ebéd és szieszta</i>	<b>13.15-15.00</b> <i>Ebéd és szieszta</i>	<b>13.15-15.00</b> <i>Ebéd és szieszta</i>	/
	<b>15.15-16.45</b> Fitoterápia a gyakorlatban	<b>15.15-16.45</b> Egyénre szabott étrend tervezése a gyakorlatban	<b>15.15-16.45</b> HKO Moxa, köpöly	<b>15.15-16.45</b> Aromaterápia és apiterápia felhasználása a fitoterápiában	
	<b>17.00-18.30</b> Táplálkozási javaslatok a  Természet- gyógyászatban	<b>17.00-18.30</b> MASSZÁZS	<b>17.00-18.30</b> Készítési alapismeretek a fitoterápiában krémek, olajok, főzetek és alkoholos kivonatok	<b>17.00-18.30</b> MASSZÁZS	
<b>18.45-</b>	<i>Vacsora</i>	<i>Vacsora</i>	<i>Vacsora</i>	<i>Vacsora</i>	
<b>19.00-</b>	<b>Szabad program</b>	<b>Szabad program</b>	<b>Szabad program</b>	<b>Szabad program</b>	

GPS koordináták: 46°32'12.98"É 16°42'8.51"K

**Rejtek Turistaszálló**

**Lispezsentadorján, Kossuth Lajos utca 42-44.**

+36 30 7793 107 ; +36 30 7793 123 (Lorschly András) [info@happybike.hu](mailto:info@happybike.hu)