

Wie man sein Leben kocht - *How to cook your life*

Tagesplan/Schedule

5:30	Wecken	wake-up	
6:00	Qi Gung	<i>Chi Gung</i>	draußen/Buddh.
6:30 – 7:00	Meditation	<i>meditation</i>	Buddhahalle
7:20	Frühstück	<i>breakfast</i>	
8:45 – 9.15	Küchenvorbereitung (siehe Liste)	<i>set up for class (some)</i>	Küche
9:20	Treffen/Pläne besprechen	<i>meeting/discuss plans</i>	Speisesaal
10:00 -13:00	Kochen	<i>cooking</i>	
13:00	Mittagessen	<i>lunch</i>	
16:00 – 16:45	Gruppe /nur Samstag Messer schleifen	<i>class/Saturday only sharpen knives</i>	(somewhere)
16:45 – 17:15	Pause	<i>break</i>	
17:15 – 17:55	Meditation	<i>meditation</i>	Buddhahalle
18:00	Abendessen	<i>dinner</i>	
19:30	Vortrag/Gehen/Meditation	<i>lecture/walking/meditation</i>	Buddhahalle
20:45	Ende	<i>end</i>	

Schweigen vom Abendvortrag bis zum Frühstück