

Dr. Feil Longevity Woche auf Madeira

Tag	Zeit	Aktivität
Samstag	16:00	Begrüßung, Organisatorisches, Einführung in die 10 Bausteine der gesunden Langlebigkeit
	17:00	Vortrag Baustein 1: Erhöhung der Zellreinigung (Autophagie) und Entgiftung
	18:00	Wärmende Ingwer-Kokos-Suppe inkl. Dr. Feil Kickstart Autophagie
	19:00	Flotter Spaziergang – wir erhöhen den Autophagie-Reiz
	20:00	Come together mit Kräutertee
	21:00	Schweigemeditation: Klangfrequenzen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte - anschließend Entgiftungsritual
Sonntag	07:30	Individuelles Entgiftungsritual
	08:00	Dynamisches Tabata-Training im Pavillon - Zombi-Mitochondrien abbauen
	08:30	Frühstücksbuffet im 5 Sterne Hotel
	10:00	Vortrag Baustein 2: Entzündungssenkender Lebensstil
	13:00	Entzündungssenkende Dr. Feil Mahlzeit im 5 Sterne Hotel
	14:00	Erlebnisswanderung Pico Ruivo zur Erhöhung der mitochondrialen Kapazität
	19:00	Kulinarisches Abenteuer im Zarcos mit traumhafter Sicht über die Bucht von Funchal
	21:30	Rückfahrt ins Hotel
22:00	Schweigemeditation im Hotel: Klangfrequenzen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte - anschließend Entgiftungsritual	
Montag	07:00	Individuelles Entgiftungsritual
	07:30	Yoga

- 08:30 Frühstücksbuffet im 5 Sterne Hotel
- 10:00 Vorträge Baustein 3 und 4: Mikrobiom-Stabilisierung & Stammzellaktivierung
- 13:00 Entzündungssenkende Dr. Feil Mahlzeit im 5 Sterne Hotel
- 17:30 Kleiner Spaziergang zur Golfhotel Terrasse
- 18:00 Abendessen im Golfhotel
- 19:30 Madeira Feeling - wir tanzen traditionell Life Musik Folklore
- 22:00 Schweigemeditation im Hotel: Klangfrequenzen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte - anschließend Entgiftungsritual

Dienstag

- 08:00 Dynamisches Tabata-Training mit Hypoxie-Reiz im Pool
- 08:30 Frühstücksbuffet im 5 Sterne Hotel
- 10:00 Vortrag Baustein 5: Mitochondrien Neubildung aktivieren
- 13:00 Entzündungssenkende Dr. Feil Mahlzeit im 5 Sterne Hotel
- 14:00 Shuttle in die historische Altstadt: individuelle Funchal Erkundung
- 21:00 Schweigemeditation im Hotel: Klangfrequenzen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte - anschließend Entgiftungsritual

Mittwoch

- 08:00 Dynamisches Tabata-Training im Pavillon – Boost für den ganzen Tag
- 08:30 Frühstücksbuffet im 5 Sterne Hotel
- 10:00 Vorträge Baustein 6 und 7: Stabilisierung von Genom und Proteinen sowie Nährstoffe für Langlebigkeit
- 13:00 Entzündungssenkende Dr. Feil Mahlzeit im 5 Sterne Hotel
- 18:00 Transfer ins malerische Fischerdörfchen Camara de Lobos mit traditionellem Espada Tropical Essen
- 22:00 Rückfahrt ins Hotel

	22:30	Schweigemeditation im Hotel: Klangfrequenzen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte - anschließend Entgiftungsritual
Donnerstag	07:30	Yoga
	08:30	Frühstücksbuffet im 5 Sterne Hotel
	10:00	Vorträge Baustein 8 und 9: Strategien für Demenzprävention und Demenzverbesserung sowie Telomerverlängerung der Chromosomen
	13:00	Entzündungssenkende Dr. Feil Mahlzeit im 5 Sterne Hotel
	14:00	Shuttle-Fahrt zum Playa Formosa und Wanderung entlang der Küste nach Camara do Lobos
	17:00	Shuttle-Fahrt über Cabo Girao: Essen mit traumhafter Aussicht
	21:00	Bachata/ Silent Disco mit Natti
	23:00	Rückfahrt ins Hotel
Freitag	07:30	Individuelles Entgiftungsritual
	08:00	Dynamisches Tabata-Training mit Hypoxie-Reiz im Pool
	08:30	Frühstücksbuffet im 5 Sterne Hotel
	10:00	Vortrag Baustein 10: Strategien zur Schlafoptimierung
	11:00	Verankerung der Longevity Strategien im Gehirn - Verabschiedung
	13:00	Entzündungssenkende Dr. Feil Mahlzeit im 5 Sterne Hotel
	21:00	Schweigemeditation im Hotel: Klangfrequenzen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte - anschließend Entgiftungsritual
Samstag		Frühstücksbuffet und Abreisetag