



Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

Fasten & Ernährung

Herzlich Willkommen

Anreise ab 15.00 Uhr

- 17.00 erwarten wir Sie zur Hausführung. Sie erhalten wichtige Informationen und wir klären bereits die ersten Fragen - Treffpunkt: Rezeption
- 18.00 gibt es ein kleines Entlastungsmahl im Wintergarten - Suppe mit viel Gemüse.
- 19.00 Uhr Entspannen und sich Zeit zum Ankommen nehmen.

Tag 1

- 8.30 Tee im Wintergarten - wir bereiten den Darm für das heutige Abführen / Darmentleerung vor. Dazu ist es wichtig bereits morgens ausreichend zu trinken.
- 9.30 Einführungsgespräch mit Hedwig Hemmerlein-Kohlmünzer. Dabei wird das Bittersalz zum Abführen gereicht. Es ist wichtig, dass Sie weiterhin ausreichend Tee oder Wasser trinken.
Ausgabe der Fastenbox.
Bitte halten Sie sich am Vormittag möglichst in der Nähe einer Toilette auf. Kleine Spaziergänge sind möglich.
- 13.00 Mittagsmahlzeit - achte bewusst darauf gut und ausreichend zu kauen. Kauge jeden Bissen mindestens 20 mal, spüre so die Texturen und die intensiven Aromen.
- 14.00 Leberwickel - ruhen ohne weitere Ablenkungen.
- 15.00 Spaziergang oder leichter Sport ist möglich. Bitte weiterhin darauf achten, viel Wasser und Tee zu trinken.
- 18.00 Abendessen - spüren und genießen
- 19.00 Film: „Fasten & Heilen“ - Eine Dokumentation zwischen Wissenschaft und Kultur über das Heilfasten und dessen heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.



Fasten & Ernährung

Tag 2-6

- 8.00 Morgenaktivität - bitte Tafel beachten
8.30 Frühstück im Wintergarten
9.00 beginnen die Massagen und Anwendungen. Bitte beachten Sie den Massageplan an unserer Pinnwand.
13.00 Mittagsmahlzeit - Basensuppe und Rohkostsalate.
Unsere Basenfastengäste sollten zu den Mahlzeiten nicht mehr als 1-2 Gläser trinken, um die Magensäfte nicht zu sehr zu verdünnen. Sie sollten lieber zwischen den Mahlzeiten ausreichend trinken.
14.00 Leberwickel - Ruhen, Tagträumen oder Schlafen. Aktivprogramm nach Angebot z. B. Yoga, Wanderungen, Entspannungsmeditation oder Sie nutzen unsere Sauna/Wärmekabine.
Nutzen Sie den Nachmittag oder Abend auch für den ersten Einlauf.
18.00 Abendessen - spüren und genießen.
19.00 Vortrag: Hedwig Hemmerlein-Kohl Münzer hält die Vorträge. Die Themen konzentrieren sich auf die Zusammenhänge der Ernährung und der Gesundheit des Körpers.

Abreise

- 08.30 Frühstück im Wintergarten
09.00 unser kleiner Laden hat noch einmal offen.
10.00 Check Out - Bitte bringen Sie die bestückte Fastenboxen an die Rezeption.



Wichtig

Sollten Sie Befindlichkeitsstörungen, Krankheiten haben oder in therapeutischer Behandlung eingebunden sein oder Sie Tabletten nehmen müssen, würden wir das gerne wissen, damit wir Sie möglichst gut betreuen können.

Was erwartet Sie sonst noch für entspannte FastenTage

Tragen Sie sich für Sauna und Aktivitäten in die Listen ein. (Bitte beachten Sie, dass seit der Corona-Pandemie für die Kurse und Sauna nur eine bestimmte Anzahl von Personen zulässig ist) Die Wärmekabine für Ihre Entschlackung kann jederzeit benutzt werden. Es steht Ihnen den ganzen Tag Tee und Wasser zur Verfügung. Aus allen Wasserhähnen fließt unser hervorragendes Bergquellwasser. Füllen Sie Ihren Krug immer wieder auf. Gemeinsamer Sport wie Yoga, 5 Tibeter, Morgengymnastik, Wanderungen, Waldbaden, Smoofytraining, QiGong etc. nach Plan

Fastenbox

Wir stellen Ihnen eine Wanne für Fußbäder zur Verfügung Basensalz „Meine Base“ von „Jeschura“ für 4x Fuß- und 1x Wannenbad Handtuch und Wärmflasche für Leberwickel, Einlaufset (Irrigator) mit genauer Anleitung für problemlose Anwendung Bademantel für Massagen und Sauna Bitte die Fastenbox vor Abreise vollständig an Rezeption abgeben. (Bei unvollständiger Rückgabe erheben wir eine Gebühr)

Im Zimmer.

Ein Wasserkrug und Gläser für unser Bergquellwasser
Ein Wasserkocher und Teekanne
Trinken Sie dünnen Tee (ein Teebeutel pro Kanne) bedienen sie sich gerne an unserer Teebar. Nehmen Sie sich, was Sie brauchen mit ins Zimmer.

Mitbringen

Sie sollten Wohlfühlkleidung und bequeme Kleidung für Sport und Entspannung einpacken. Je nach Jahreszeit warme, wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk, für den Outdooraktivitäten und die Wanderungen. Ein kleiner Rucksack dabei vorteilhaft. Lieblingsmusik, Inspirierender Lesestoff und wärmende Socken.



Fasten und Ernährung ist eine unserer Themenwochen mit Hedwig Hemmerlein-Kohlmünzer, der Gründerin des BioLandgut Tiefleitens. In ihrer Wochen werden Sie besonders liebevoll und individuell bereut. Sie ist eine Koryphäe in allen Themen rund um die Ernährung, Gesundheit und alle Zusammenhänge der wichtigsten Vitalstoffe für einen funktionierenden Stoffwechsel. Hedwig führt Sie erfolgreich durch Ihre Fastenwoche, geht individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und hilft Ihnen Ihr Wohlbefinden zurückzuerlangen.

Das Fasten setzt zudem auf Selbstfindung und Bewusstwerdung. Heilpraktiker und Therapeuten aus verschiedenen Bereichen betreuen und begleiten dich dabei. Wer eine Fastenwoche unter Anleitung in unserem Fastenhotel erlebt, kann sich völlig auf den Fastenprozess konzentrieren und ist sicher, in allen Belangen gut und fachlich kompetent betreut zu werden.

Betreut werden sie täglich durch unsere ärztlich geprüften Fastenleiter und das geschulte Team vom BioLandgut Tiefleiten.

Betreut werden sie täglich durch unsere ärztlich geprüften Fastenleiter und das geschulte Team vom BioLandgut Tiefleiten.

Bei Fragen stehen wir Ihnen jeder Zeit zur Verfügung.
Für diese ganz besondere Zeit wünschen wir Ihnen schöne Tage

Ihre Familie Kohlmünzer & das Team Tiefleiten

BioLandgut Tiefleiten
Tiefleiten 16
94139 Breitenberg
08584 1819
info@tiefleiten.de