



Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

Green-SmoothieDetox

Herzliche 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 Ihrem Fastenleiter. 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.

GreenSmoothieDetox im BioLandgut Tiefleiten



Tag 2-6

- 8.00 Morgenaktivität - bitte Tafel beachten
- 8.30 Frühstück - Grüner Smoothie mit Wildkräutern
- 9.00 beginnen die Massagen und Anwendungen. Bitte beachten Sie den Massageplan an unserer Pinnwand.
- 13.00 Mittagsmahlzeit - GreenSmoothieBowl mit Nüssen und Körnern.
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 - Warme Cremige Suppe - spüren und genießen.
- 19.00 Vortrag: die Themen unserer Vorträge wechseln wöchentlich. Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Thema des Abends auf unserem Plan an der Pinnwand.

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 „Jetschura“ 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.
Lieblingmusik, Inspirierender Lesestoff und wärmende Socken.



Beim GreenSmoothieDetox möchten wir den oxidativen Stress in unseren Zellen und Geweben reduzieren. Häufig führt ein zu viel an oxidativem Stress zu Entzündungen und Übersäuerung im Körper, welche der Auslöser von unterschiedlichen Problemen, wie zum Beispiel Schmerzzuständen, Hautproblemen, Bluthochdruck oder Stimmungsschwankungen, sein können. Die Hauptverursacher von Entzündungen im Körper sind dabei Gluten, das Klebereiweiß aus Getreide, Milchprodukte, raffinierte und hochverarbeitete Zucker und hoch verarbeitete Lebensmittel. Deshalb genießt du beim Detox-Fasten nur natürliche Produkte in allen möglichen Variationen der Zubereitung. Dein Körper kann die Nährstoffdepots optimal auffüllen und eine Zellerneuerung herbeiführen.

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.

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