

# Kann ich selbst - mit Andrea Sokol

Herzlich willkommen. Wir freuen uns, dass Sie hier sind.

**Dieser Ablaufplan die zur Orientierung. Einzelne Termine wie (Seminarzeiten, Massagen, und Aktivitäten können sich verschieben). Diese entnehmen Sie bitte vor Ort an den ausgehängten Plänen.**

Der Workshop „Kann ich selbst“ mit Andrea Sokol findet entweder Vormittag ab 10.00 Uhr oder Nachmittag ab 15.00 Uhr statt. Andrea Sokol wird vor Ort die jeweiligen

Anreise Wir erwarten Sie um 17:00 zur Hausführung in der Rezeption mit den ersten wichtigen Informationen, Fragen und Antworten. Oder spätestens um 18:00 im Wintergarten zum Basischen Abendessen

**täglich Morgengang, nützen Sie die Morgenstunde in der klaren Luft machen Sie einige Übungen oder Walken sie ein Stück je nach Kondition Kneipp'sche Anwendungen in unserem Saunabereich**

## 1. Tag

- 08.30 Basisches Frühstück nach Angebot  
Tee und Wasser trinken
- 10.00 Erstes Kennenlernen mit Andrea Sokol  
(Besprechung, Erwartungen & Wünsche)
- 13.00 Leichtes Mittagessen Suppe und Salat  
Tee Wasser trinken  
Baden, Ruhen, oder leichter Sport
- 15.00 Kräuterwanderung mit Frau Sokol
- 18.00 Bio-Genuss-Basenmenü serviert in zwei Gängen  
Basisches Fußbad

## 2. Tag

- 8.30 Tee im Wintergarten Basisches Müsli  
  
ab 10.00 oder ab 15.00 Uhr Workshop mit Frau Andrea Sokol  
  
**Bei Bedarf kann jederzeit eine Einzelsitzung (z. B. Ernährungsberatung) dazu gebucht werden.**
- 13.00 Leichtes Mittagessen Suppe und Salat mit frischen Kräutern  
Tee und Wasser trinken  
Massagen oder Aktivitäten, Angebot vom Haus z. B. Yoga
- 18.00 zwei Gänge Bio-Genuss-Basenmenü  
Sauna oder Wärmekabine

3. Tag 8.30 Tee im Wintergarten Basisches Frühstück  
Massagen oder Anwendungen wie gebucht.
- ab 10.00 oder ab 15.00 Uhr Workshop mit Frau Andrea Sokol
- Bei Bedarf kann jederzeit eine Einzelsitzung (z. B. Ernährungsberatung) dazu gebucht werden.**
- 13.00 leichtes Mittagessen Suppe und Salat mit frischen Kräutern  
Tee und Wasser trinken nicht vergessen
- Spaziergang evtl. Infrarotkabine  
oder Ausflug und Shopping in Passau oder Waldkirchen
- 18.00 zwei Gänge Bio-Genuss-Basenmenü  
Film oder Vorträge
4. Tag
- 8.30 Tee Im Wintergarten & Basisches Frühstück
- ab 10.00 oder ab 15.00 Uhr Workshop mit Frau Andrea Sokol
- Bei Bedarf kann jederzeit eine Einzelsitzung (z. B. Ernährungsberatung) dazu gebucht werden.**
- 13.00 leichtes Mittagessen Suppe und Salat mit frischen Kräutern  
Massagen oder Aktivitäten, Angebot vom Haus z. B. Yoga
- 18.00 zwei Gänge Bio-Genuss-Basenmenü  
Zeit für Sauna / Infrarotkabine oder  
Film oder Vorträge
5. Tag
- 8.30 Tee im Wintergarten Basisches Frühstück  
Tee mit Zitrone und Wasser trinken
- ab 10.00 oder ab 15.00 Uhr Workshop mit Frau Andrea Sokol
- Bei Bedarf kann jederzeit eine Einzelsitzung (z. B. Ernährungsberatung) dazu gebucht werden.**
- 13.00 leichtes Mittagessen Suppe und Salat mit frischen Kräutern  
Tee mit Zitrone und Wasser trinken  
zur Verfügung Wanderung / Walking oder Sport im Fitnessraum
- 18.00 zwei Gänge Bio-Genuss-Basenmenü  
Film oder Vorträge evtl. mit Fußbad
6. Tag
- 8.30 Tee im Wintergarten  
Basisches Müsli oder Obstsalat
- 11.00 Kräuterwanderung und eventuell ein Kräuter-Picknick
- 13.00 leichtes Mittagessen Suppe und Salat mit frischen Kräutern

Leberwickel und Ruhen  
Zeit für Sauna oder Infrarotkabine

15.00 Workshop und Kochkurs mit Frau Andrea Sokol

**Bei Bedarf kann jederzeit eine Einzelsitzung (z. B. Ernährungsberatung) dazu gebucht werden.**

Möglichkeit für Ausflüge oder Anwendungen nach Plan

18.00 zwei Gänge Bio-Genuss-Basenmenü  
Abschlussgespräch

7. Tag 8.30 Tee im Wintergarten  
Basisches Müsli oder Obstsalat

Abreise

### Zum Workshop mit Andrea Sokol

Der ganzheitliche Ansatz zu einem Bewussten Lebensstils ist Ziel dieses Workshop. Die Inhalte des Workshops richten sich ganz nach den Teilnehmern.

Vor allem wird den Fragen nachgegangen:

- Was ist Qualität uns was bin ich mir selber Wert?
- Wie bleiben wir neugierig?
- Was ist gute Ernährung? Wie werde ich leistungsfähiger und wie werde ich unabhängiger?
- Wie finde ich einen nachhaltigen Lebensstil?
- Wie widerstehe ich Verführungen?
- Wie erlange ich mein neues Selbstbewusstsein?
- Wie wäre ich gern und warum will ich anders sein?
- Was ist nötig um Privat und Beruflich das zu werden was ich mir wünsche?

Die Workshopeinheiten finden in der Natur rund um das BioLandgut Tiefleiten und in den Seminarräumen statt. Es wird, gesammelt, gekocht und vieles selbst gemacht.

### Ziel der basischen Ernährung

Die Basische Auszeit ist die „Schnupperform“ des Basenfastens, und dient in erster Linie der Gesundheit des Menschen die sich für eine pflanzenbasierte Ernährung interessieren. Die Basische Auszeit - das ist der freiwillige Verzicht auf **säurebildende Nahrungsmittel**, also im Wesentlichen tierisches Eiweiß und Getreide, für einen begrenzten Zeitraum. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz!

Die Basenkost ist ein Reset für die durch industrielle Nahrung abgestumpften Geschmacksorgane.

Nach einer einwöchigen Basenfasten-Kur fällt die Umstellung auf eine basenreiche und vitalstoffreiche Vollwertkost für den Alltag leichter.

Die Basenfasten-Kur kann für Sie der Einstieg in eine grundlegende Änderung der Essgewohnheiten sein, die Ihrer Gesundheit länger als nur für eine Fastenwoche zugutekommt.

**Was erwartet Sie sonst noch für entspannte Tage**

- 1 Bademantel für Anwendungen und Sauna
- Aus allen Wasserhähnen fließt unser Bergquellwasser. Füllen Sie Ihren Krug immer wieder auf. Melden Sie sich für Sauna finnisch oder Biosoft- Dampfsauna an, ca.45 Minuten Vorlauf
- Die Wärmekabine für Ihre Entschlackung kann jederzeit benutzt werden
- Es steht Ihnen den ganzen Tag Tee und Wasser zur Verfügung
- Gemeinsamer Sport und Yoga etc., nach Plan
- Wanderkarten und gemeinsame Wanderung

Mit bringen sollten Sie bequeme Kleidung für Sport etc. Warme Kleidung und gutes Schuhwerk zum Laufen, Sport und Wandern.

Einen Wasserkrug zum Auffüllen und Trinken von unserem Bergquellwasser ist im Zimmer.

Wasserkocher finden Sie auch in ihrem Zimmer / Wohnung, Sie können sich gerne an unserer Teebar bedienen. Nehmen Sie sich, was Sie brauchen mit ins Zimmer.

**Für diese ganz besondere Zeit wünsch wir Ihnen  
schöne Tage im Bio Landgut Tiefleiten**

**Familie Hemmerlein-Kohlmünzer**