



Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

Vitalstoffwoche mit Koch-Hospitanz

Herzlich Willkommen!

Anreise bitte zwischen 15.00 und 17.00 Uhr

- 17.30 Uhr Erwarten wir Sie gerne zur Hausführung. Sie erhalten wichtige Informationen und wir klären bereits die ersten Fragen - **Treffpunkt: Rezeption**
- 18.00 Uhr Wir servieren ein kleines Entlastungsmahl im Wintergarten - eine klare Brühe mit viel Gemüse
- 19.00 Uhr Im Zimmer entspannen, auspacken und sich Zeit zum Ankommen nehmen.

Tag 1

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



Vitalstoffwoche mit Koch-Hospitanz*



Tag 2 bis 6

8.00 Uhr	Morgenaktivität - bitte das Angebot auf der Tafel beachten
8.30 Uhr	Frühstück und/oder Tee im Wintergarten
9.00 Uhr	Beginnen die Massagen und Anwendungen. Bitte beachten Sie Ihre individuellen Massageplan.
13.00 Uhr	Mittagsmahlzeit - je nach gewählter Fastenart Basenfastengäste sollten zu den Mahlzeiten nicht mehr als 1-2 Gläser trinken, um die Magensäfte nicht zu sehr zu verdünnen. Lieber zwischen den Mahlzeiten mehr Flüssigkeit zu sich nehmen.
14.00 Uhr	Leberwickel - Ruhen, Tagträumen oder Schlafen. Aktivprogramm nach Angebot z. B. Yoga, Wanderungen, Entspannungsmeditation oder Sie nutzen unsere Sauna/ Wärmekabine, bzw. den Schwimmteich. Nutzen Sie den Nachmittag oder Abend auch für den ersten Einlauf und spüren den wohltuenden Entlastungseffekt.
18.00 Uhr	Abendessen - Spüren und genießen.
19.00 Uhr	Vortrag: Hedwig Hemmerlein-Kohlmünzer hält die Vorträge. Die Themen konzentrieren sich auf die Zusammenhänge der Ernährung und der Gesundheit des Körpers, bzw. die Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

* Koch-Hospitanz

Während ihres Aufenthalts haben Gäste die Möglichkeit, an der Koch-Hospitanz teilzunehmen. In praxisnahen Einheiten werden die Grundlagen der basischen Küche vermittelt und gemeinsam vielfältige Gerichte zubereitet.

Die Kurse finden am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag jeweils von 11 - 12.30 Uhr (Teil 1) und vom 16 - 17.30 Uhr (Teil 2) statt. Insgesamt 8 Einheiten.

- Die Teilnahmegebühr für den Kurs (inklusive aller Extras) beträgt 450 Euro.
- Eine verbindliche Anmeldung ist unter info@tiefleiten.de erforderlich.

** Die Koch-Hospitanz können wir nur für maximal 4 Gäste anbieten

*** Bitte die Küche nur mit geschlossenen Schuhen betreten.

Darüberhinaus erhalten die Teilnehmer unserer Koch-Hospitanz:

- Rezept- & Notizbüchlein
Zum Nachkochen und für die eigene Mitschrift - eine kleine Sammlung der erlernten Rezepte zum Nachkochen.
- Persönliche Betreuung:
Der Kurs wird von erfahrenen Köchinnen, bzw. Köchen geleitet, die auf basische Ernährung spezialisiert sind.
- Praktische Übungen:
Jede Einheit ist interaktiv, und die Gäste kochen aktiv mit.
- Jeder Teilnehmer erhält eine Kochschürze, die er sich gerne mit nach Hause nehmen darf.
- Austausch:
Gemeinsames Kochen schafft Raum für Dialog und Inspiration.



Vitalstoffwoche mit Koch-Hospitanz*

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

- Nutzen Sie die Sauna oder Wärmekabine zwischen 11.00 - 21.00 Uhr.
- Tee und Wasser steht Ihnen den ganzen Tag ausreichend zur Verfügung.
- Aus allen Wasserhähnen fließt unser hervorragendes Bergquellwasser.
- Gemeinsamer Sport wie Yoga, 5 Tibeter, Morgengymnastik, Waldbaden, Smovy-Training, geführte Wanderungen, Meditationen, TaiChi oder QiGong etc. nach Plan

Fastenbox

Wir stellen Ihnen eine Fastenwanne für Fußbäder zur Verfügung. Bitte die Fastenwanne vor Abreise* vollständig an Rezeption abgeben:

- Basensalz „Meine Base“ von „Jentschura“ für 4x Fuß- und 1x Wannenbad, bzw. Duschbad
- Handtuch und Wärmflasche für Leberwickel
- Einlaufset (Irrigator) mit genauer Anleitung für problemlose Anwendung
- Wellnesslaken (1 x 2 m) - Bitte dieses zu den Anwendungen mitbringen
- Bademantel für Massagen und Sauna

Betreuung und Vorträge mit Hedwig Hemmerlein

In den Vorträgen wird Hedwig Hemmerlein viele Informationen über Ernährung & den Säure-Basenhaushalt, die Entstehung von Krankheiten und den Alterungsprozess vermitteln.

- Ursachen, Symptome und Theorien des Alterns
- die Rolle der Ernährung, Mikronährstoffe und Bewegung
-

Im Zimmer finden Sie vor:

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

* Bei unvollständiger Rückgabe erheben wir eine Gebühr lt beiliegendem Wertschein



Mitbringen

Sie sollten Wohlfühlkleidung und bequeme Kleidung für Sport und Entspannung einpacken. Je nach Jahreszeit warme, wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk, für den Outdoor-Aktivitäten und die Wanderungen. Ein kleiner Rucksack dabei vorteilhaft.

Abreise

08.30 Uhr	Frühstück im Wintergarten
09.00 Uhr	Unser kleiner BioLaden hat noch einmal offen.
10.00 Uhr	Check Out aus dem Zimmer
	Bitte bringen Sie die bestückte Fastenwanne* zurück an die Rezeption

Fasten und Ernährung ist eine unserer Themenwochen mit Hedwig Hemmerlein-Kohlmünzer, der Gründerin des BioLandgut Tiefleitens. In ihren Wochen werden Sie besonders liebevoll und individuell bereut. Mit ihrem umfangreichen Wissen berät sie 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 zurück zuerlangen. Das Fasten setzt zudem auf Selbstfindung und Bewusstwerdung. Heilpraktiker und Therapeuten aus verschiedenen Bereichen betreuen und begleiten Sie 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 Angermann-Kohlmünzer
& das Team Tiefleiten
vom BioLandgut Tiefleiten

