



BioLandgut
Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

21 Tage Retreat

Wie neu geboren

Herzlich Willkommen

Anreise ab 15.00 Uhr

- 17.30 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 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 dem Fastenleiter. Ausgabe des FastenKits für die fastenunterstützenden Maßnahmen.
Danach weiter wie an Tag 2- 3

Tag 2 - 3

- 8.00 Morgenaktivität - bitte Tafel beachten
- 8.30 Frühstück im Wintergarten
- 9.00 Massagen und Aktivitäten ab Montag - laut individuellem Plan
- 13.00 Mittagsmahlzeit: Achten Sie bewusst darauf gut und ausreichend zu kauen. Jeden Bissen mindestens 20 mal, spüren Sie so die Texturen und die intensiven Aromen
- 14.00 Leberwickel - Ruhen ohne weitere Ablenkungen
- 15.00 Spaziergang, Sauna oder leichter Sport ist möglich. Bitte weiterhin darauf achten, viel Wasser und Tee zu trinken
- 18.00 Abendessen in zwei Gängen - Spüren und genießen
- 19.00 Unser Abendprogramm wechselt täglich. Wir bieten Meditationen, Vorträge, Filme uvm.

Fasten nach Dr. Buchinger/ Lützner

Tag 4 "Abführen"

- 8.00 Morgenaktivität - bitte Tafel beachten
- 8.30 Tee und Wasser mit Zitrone im Wintergarten. Dabei wird das **Bittersalz zum Abführen** gereicht. Es ist wichtig, dass Sie weiterhin ausreichend Tee oder Wasser trinken.
Bitte halten Sie sich am Vormittag möglichst in der Nähe einer Toilette auf. Kleine Spaziergänge sind möglich
- 13.00 Mittagsmahlzeit - frischer Obst- oder Gemüsesmoothie
- 14.00 Leberwickel - Ruhen, Tagträumen oder Schlafen. Aktivprogramm nach Angebot z. B. Yoga, Wanderungen, Entspannungsmeditation oder Sie nutzen unsere Sauna/Wärmekabine
- 18.00 Abendessen - Fastenbrühe 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.

Tag 5-10 Heilfasten (7 Tage)

- 8.00 Fastenalltag in Tiefleiten laut individuellem Plan & Themenwoche
- 9.00 beginnen die Massagen und Anwendungen. Bitte beachten Sie den Massageplan an unserer Pinnwand.
- 10.00 Aktivitäten - Je nach Themenwoche - z. B. Yogaretreat, Wanderwoche, TaiChi, Achtsamkeitsretreat uvm.
- 13.00 Mittagsmahlzeit - frischer Obst oder Gemüsesmoothie.
- 18.00 Abendessen - Fastenbrühe spüren und genießen

Tag 11-15 Smoothiefasten (5 Tage)

- 8.00 Morgenaktivität - bitte Tafel beachten
- 8.30 Grüner Smoothie mit Obst und heimischen Wildkräutern
- 13.00 Mittagsmahlzeit - Grüne Smoothie-Bowl mit Nüssen & Samen
- 18.00 Abendessen - gebundene "Grüne Suppe" - spüren & genießen

Tag 16 Fastenbrechen - Aufbauen

- 8.00 Morgenaktivität - bitte Tafel beachten
- 8.30 Fastenbrechen mit einem Apfel (gedünstet oder roh) im Wintergarten
- 9.00 beginnen die Massagen und Anwendungen. Bitte beachten Sie den Massageplan an unserer Pinnwand
- 13.00 Mittagsmahlzeit - feine Basensuppe
Ab jetzt sollten Sie 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
- 18.00 Abendessen - Basisches Menü in zwei Gängen - spüren und genießen

Tag 17 - 21 Basenfasten (5 Tage)

- 8.00 Morgenaktivität - bitte Tafel beachten
- 8.30 Frühstück im Wintergarten
- 9.00 Massagen und Anwendungen. Bitte beachten Sie Ihren persönlichen Wellnessplan
- 10.00 Aktivitäten nach Themenwoche - z. B. Yogaretreat, Wanderwoche, TaiChi, Achtsamkeitsretreat uvm.
- 13.00 Mittagsmahlzeit - Suppen und Rohkostsalate
Achten Sie darauf bei 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 Aktivprogramm nach Angebot z. B. Wanderungen, Entspannungsmeditation oder Sie nutzen unsere Sauna/Wärmekabine, Workshops und Kurse
- 18.00 Abendessen in zwei Gängen - spüren und genießen
- 19.00 Vortrag/Film: die Themen unserer Vorträge wechseln wöchentlich. Unser Abendprogramm wechselt täglich und manchmal heißt es auch - Ein Treffen mit sich selbst

Abreise

- 08.30 Leichtes Frühstück im Wintergarten
- 09.00 Unser kleiner Laden hat noch einmal offen
- 10.00 Check Out - Bitte bringen Sie das bestückte Fastenkit 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

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, Smovyttraining, geführte Wanderungen, Meditationen, TaiChi oder QiGong etc. nach Plan

Fastenkit für die fastenunterstützenden Maßnahmen

Wir stellen Ihnen eine Wanne für die Fußbäder zur Verfügung
Basensalz „Meine Base“ von „Jentschura“ für 4x Fuß- und 1x Wannenbad
Kleines Handtuch und Wärmflasche für Leberwickel
Einlaufset (Irrigator) mit genauer Anleitung für problemlose Anwendung
Bademantel, Wellnesslaken und großes Handtuch für Massagen
Bitte das Fastenkit vor Ihrer 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 bedienen sie sich gerne an unserer Teebar.
Nehmen Sie sich, was Sie brauchen mit ins Zimmer

Mitbringen

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

Themenwoche

Im BioLandgut können Sie fast das ganze Jahr Fastenwochen buchen, egal für welche Fastenart Sie sich entscheiden. Begleitend haben wir das ganze Jahr hindurch einen Themenkalender mit wechselnden Angeboten. Mehr findend Sie auf <https://tiefleiten.de/fasten-angebote/>



Die **21 Tage Kur** ist eine bewährte Methode, um Körper und Geist zu regenerieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Im BioLandgut Tiefleiten bieten wir dir die Möglichkeit, diese Form des Fastens in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu erleben

Entgiftung und Reinigung: Heilfasten ermöglicht es dem Körper, sich von angesammelten Giftstoffen und Schlacken zu befreien. Durch den Verzicht auf feste Nahrung und die Einnahme von speziellen Brühen, Tees oder Säften wird der Verdauungsapparat entlastet, was die natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers unterstützt

2. Verbesserung der Gesundheit: Das Heilfasten kann positive Auswirkungen auf verschiedene gesundheitliche Aspekte haben. Studien zeigen, dass es helfen kann, den Blutdruck zu senken, den Cholesterinspiegel zu regulieren und das Immunsystem zu stärken. Zudem kann es bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma oder Allergien Linderung verschaffen

3. Gewichtsreduktion: Ein weiterer Vorteil des Heilfastens ist die Möglichkeit zur Gewichtsreduktion. Durch die Kalorienrestriktion während des Fastens verliert der Körper überschüssiges Gewicht. Dies kann nicht nur das körperliche Wohlbefinden verbessern, sondern auch das Selbstbewusstsein stärken

4. Mentale Klarheit und Achtsamkeit: Das Fasten fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die mentale Klarheit. Die Kombination aus Ruhe, Meditation und Yoga im BioLandgut Tiefleiten hilft dir dabei, Achtsamkeit zu praktizieren und dich mit deinem inneren Selbst auseinanderzusetzen

5. Unterstützung durch Gemeinschaft: Im Retreat hast du die Möglichkeit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gemeinsam diese transformative Erfahrung zu machen.

6. Naturerlebnis und Entspannung: Die idyllische Lage des BioLandguts Tiefleiten inmitten der Natur trägt zur Entspannung und Regeneration bei. Die Möglichkeit, in der Natur zu wandern oder einfach nur die Ruhe zu genießen, unterstützt den Heilungsprozess zusätzlich

Die Unterstützung durch Johanna Kohlmünzer, ihrem Team und die anderen Teilnehmer schafft eine positive Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen und motiviert bleiben kannst. Betreut werden sie täglich durch unsere ärztlich geprüften Fastenleiter und das geschulte Team vom BioLandgut Tiefleiten.

Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit 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

