BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

Achtsamkeits-woche

mit Margit Gröpel

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Herzlich Willkommen!

Achtsamkeitswoche mit Margit Gröpel, Heilpraktikerin
Im Mittelpunkt dieser Woche steht die Meditation – in Stille, in Bewegung, im Gehen und im Gespräch.

Der Ablaufplan dient als Orientierung. Die Termine und Uhrzeiten sind nicht bindend.
Sie können zu dieser Themenwoche alle Fastenarten wählen.

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**
Danach:	Abendessen - je nach gebuchter Fasten- bzw. Verpflegungsart
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 der Fastenleiterin. Dabei wird das Bittersalz zum Abführen gereicht. Es ist wichtig, dass Sie weiterhin ausreichend Tee oder Wasser trinken.
Danach:	Ausgabe des FastenKits 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 - achtsam 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.
Nachmittags:	Programm lt. Tafel - ein 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 - ein Phänomen wird erforscht“

Achtsamkeitswoche mit Margit Gröpel

Ein wesentlicher Baustein dieser Woche ist die Meditation – mit allen Farben und Facetten, die dies einschließt: in Stille, in Bewegung, im Gehen, im Gespräch.

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Tag 2 bis 6

8.00 Uhr	Meditation oder andere Aktivitäten am Morgen - 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 Ihren individuellen Massageplan)
9.45 Uhr	Blitzlicht (15 Min.) - Treffpunkt: Rezeption
10.00 Uhr	2-3 x in der Woche Achtsamkeitskurse - Vertiefung & Entspannung in kleinen Gruppen
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.
16.00 Uhr	Meditation oder anderes Programm
18.00 Uhr	Abendessen - Spüren und genießen.
19.00 Uhr	Vortrag: Die Themen unserer Vorträge wechseln wöchentlich. Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Thema auf unserem Plan an der Pinnwand.

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 das **FastenKit* zurück zur Rezeption**. Den **Saunakorb mit den Tüchern bitte im Zimmer lassen**.

* Bei unvollständiger Rückgabe erheben wir eine Gebühr lt. beiliegendem Wertschein

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 stehen Ihnen den ganzen Tag ausreichend zur Verfügung. Aus allen Wasserhähnen fließt unser hervorragendes Bergquellwasser.
- Gemeinsamer Sport wie Yoga, 5 Tibeter, Morgengymnastik, Waldbaden, Smovey-Training, geführte Wanderungen, Meditationen, TaiChi oder QiGong etc. nach Plan

FastenKit für die fastenunterstützenden Maßnahmen

Wir stellen Ihnen eine Fastenwanne für Fußbäder zur Verfügung. Bitte dieses FastenKit am Abreisetag* vollständig an der 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

Achtsamkeit und Meditation

Täglich wechselnde Einheiten mit Meditation, Yoga, QiGong und Atemübungen. In kleineren Gruppen finden sich die Teilnehmer zusammen, um intensiver an den Themen zu arbeiten. Kreative Auseinandersetzung mit dem Inneren. Vorträge über mentale Gesundheit, Achtsamkeit und Meditation. Einzelgespräche mit Margit Gröpel sind nach Absprache möglich.

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.

Mitbringen

Sie sollten Wohlfühlkleidung und bequeme Kleidung für Sport und Entspannung einpacken. Je nach Jahreszeit warme, wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk für die Outdoor-Aktivitäten und die Wanderungen. Ein kleiner Rucksack ist dabei vorteilhaft. Gerne auch Lieblingsmusik, inspirierenden Lesestoff und wärmende Socken.

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Achtsamkeitswoche - mit Margit Gröpel

Begleitung: Margit Gröpel ist Heilpraktikerin und begleitet Sie durch die Woche. Die Woche passt zu Ihnen, wenn Sie vor einem Wendepunkt oder einer Entscheidung stehen, Erlebtes verarbeiten oder nach einer belastenden Zeit zur Ruhe kommen möchten.

Fasten im weiteren Sinne umfasst alle möglichen Disziplinen, die sich rund um die Begriffe Reinigung, Loslassen, Erneuerung, Verjüngung, Resilienztraining, Revitalisierung, nachhaltige Veränderung und Transformation ranken.

Wir begleiten Menschen, die sich entweder in einer Krise befinden – gesundheitlich, psychisch oder unspezifisch – oder die merken, dass ihnen ihr „Gewand" zu klein wird und eine Veränderung ansteht.

In diesem Prozess verstehen wir ein umfassendes Geschehen der Ganzwerdung, eine Heimkehr in die eigene Größe. Wenn wir in Kontakt mit der Quelle in uns sind und bereit, unseren eigenen Weisheiten zu folgen, stellen sich Harmonie, anstrengungsloses Fließen und ein gesunder Kontakt mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserem Umfeld ein. Stück für Stück. Die Weisheit für unser Wohl ist bereits in jedem Menschen angelegt. Das ist Entwicklung.

„Es gibt nichts Befriedigenderes und Schöneres für mich, als bezeugen zu dürfen, wie ein Mensch in kurzer Zeit aus seiner Enge heraustritt, hinein in seine Entfaltung." – Margit Gröpel

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. Die Woche ist ein Angebot zur Selbsterfahrung und ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

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

Ihre Familie Angermann-Kohlmünzer
& das Team Tiefleiten
vom BioLandgut Tiefleiten

dfa Deutsche Fastenakademie e.V.

Ärzte-Gesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. (ÄGHE)

BIO HOTELS®