BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

Well-Aging

mit Andrea Sokol

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Herzlich Willkommen!

Well-Aging mit Andrea Sokol
Gesund und glücklich ein Leben lang: Entdecken Sie die Kunst des gesunden Alterns – mit Workshops und Vorträgen von Ernährungsexpertin und Buchautorin Andrea Sokol.

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 - 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“

Well-Aging mit Andrea Sokol

Workshops, Vorträge und persönliches Coaching rund um ganzheitliches, nachhaltiges Denken und Handeln – passend zu Ihrer gewählten Fastenart.

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

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 Ihren individuellen Massageplan)
Täglich:	Workshops mit Andrea Sokol - bitte beachten Sie die Zeiten auf der Tafel.
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. Workshop mit Andrea Sokol, Yoga, Wanderungen, Waldbaden, 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 mit Andrea Sokol oder wechselndes Programm wie Abendmeditation oder lehrreiche Filme - bitte beachten Sie den 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**.

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

Workshops und Vorträge mit Andrea Sokol

In spannenden Workshops und Vorträgen vermittelt Andrea Sokol viele Informationen über den Alterungsprozess:

- Ursachen, Symptome und Theorien des Alterns
- die Rolle der Ernährung, Mikronährstoffe und Bewegung
- Praxistipps, Rezepte und Anleitungen für zu Hause

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, Trinkflasche & Walkingstöcke sind dabei vorteilhaft. Gerne auch Lieblingsmusik, inspirierenden Lesestoff und wärmende Socken.

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

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Well-Aging –
Gesund und glücklich ein Leben lang

Entdecken Sie die Kunst des gesunden Alterns mit unserem Kurs „Well-Aging – Fasten mit Andrea Sokol", der Ernährungsexpertin, Buchautorin und Lebenscoach.

Jung sein kannst du immer … Unabhängig davon, ob Sie jung sind und präventiv vorsorgen wollen oder ob Sie bereits in einem fortgeschrittenen Alter sind und Ihre Gesundheit und Lebensqualität verbessern möchten – der Einstieg ins Well-Aging ist in jedem Alter sinnvoll, und Sie werden auf vielen Ebenen davon profitieren. Es geht darum, frühzeitig zu erkennen und mit Bewusstsein zu steuern. Ziel des Kurses ist es, den natürlichen Alterungsprozess in Gesundheit und mit maximaler Lebensqualität zu erleben.

Die Woche verbindet sich mit Ihrem individuellen Fastenerlebnis in der gewünschten Fastenart – zum Beispiel Heilfasten, Basenfasten, Smoothie-Fasten oder Darm-Regeneration.

Darüber hinaus bietet der Kurs eine Vielzahl von Werkzeugen gegen die Zellalterung und zur Förderung der Langlebigkeit. Sie erfahren auch, wie Sie die Mitochondrien, Ihre Zellkraftwerke, schützen können.

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 Angermann-Kohlmünzer
& das Team Tiefleiten
vom BioLandgut Tiefleiten

dfa Deutsche Fastenakademie e.V.

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

BIO HOTELS®