BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

Yoga-Retreat

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Herzlich Willkommen!

Yoga-Retreat
Diese Woche verbindet die heilende Kraft des Fastens mit den wohltuenden Effekten von Yoga – für alle, ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung.

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“

Yoga-Retreat

Täglich finden die Yogakurse mit unseren Yogalehrerinnen in kleineren Gruppen statt – im urigen Gewölbe oder im idyllischen Garten des Landguts.

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)
10.00 Uhr	Täglich finden die Yogakurse mit unseren Yogalehrerinnen in kleineren Gruppen statt.
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/Film: 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

Yoga & Entspannung

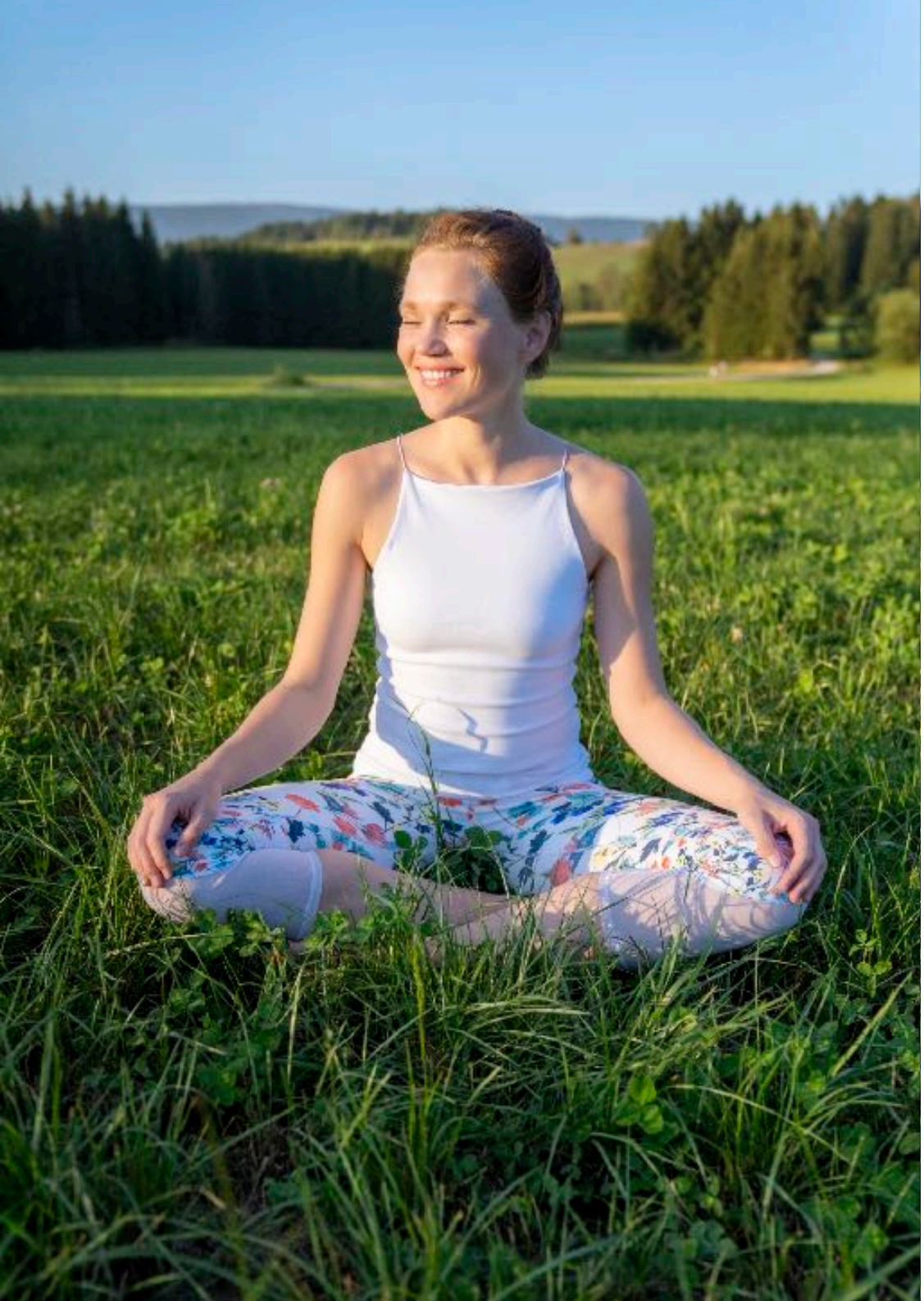
Unsere täglichen Yogaeinheiten sind für alle, ob mit oder ohne Erfahrung. Dabei wird der ganze Körper mobilisiert, um ihn bei den Entgiftungsprozessen zu unterstützen. Die Kurse führen durch die verschiedenen Bereiche des Körpers mit Fokusregionen wie Rücken, Schulter/Nacken und Hüfte und schaffen Balance. Wir dehnen, kräftigen und entspannen.

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

Yoga-Retreat

Im BioLandgut Tiefleiten erwartet Sie ein einzigartiges Fasten- und Yoga-Retreat, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Ein Erlebnis in der Welt der Entspannung, Achtsamkeit und Selbstentdeckung.

Ein ganzheitliches Retreat: Dieses Retreat kombiniert die heilende Kraft des Fastens mit den wohltuenden Effekten von Yoga. Unter einfühlsamer Anleitung lernen Sie, wie Sie durch gezielte Atemtechniken und sanfte Bewegungen Ihren Körper entgiften und revitalisieren können. Egal, ob Sie bereits Erfahrung im Yoga haben oder neu in dieser Praxis sind – Ihre Yogalehrerin passt die Übungen individuell an Ihr Niveau an.

Die Vorteile des Fastens: Das Fasten bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper zu reinigen und neue Energie zu tanken. Während Ihres Aufenthalts im BioLandgut Tiefleiten profitieren Sie von einer gesunden, leicht verdaulichen Ernährung, die auf frischen Säften, Kräutertees und biologischen Zutaten basiert. Sie werden spüren, wie sich Ihr Körper regeneriert und Ihre Sinne geschärft werden.

Yoga für Körper und Geist: Die täglichen Yogaeinheiten finden inmitten der Natur statt – sei es im urigen Gewölbe oder im idyllischen Garten des Landguts. Unsere Yogalehrerinnen führen Sie durch verschiedene Yoga-Stile, die sowohl entspannend als auch kräftigend sind. Durch Meditation und Achtsamkeitsübungen lernen Sie, im Hier und Jetzt zu sein und innere Ruhe zu finden.

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®