BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

Wandern & TaiChi

mit Marion Fasser & Silvia Kinatheder

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Herzlich Willkommen!

Bewegung – Achtsamkeit – Naturerlebnis
In dieser besonderen Themenwoche verbinden wir die heilsame Kraft des Fastens mit der sanften Bewegung des TaiChi und achtsamen Wanderungen durch den Bayerischen Wald.

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“

Wandern & TaiChi

Unter Anleitung erleben Sie, wie Körper und Geist in Einklang kommen – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

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)
9.30 Uhr	Geführte Wanderungen mit Marion Fasser durch den Bayerischen Wald bis 13.00 Uhr - Treffpunkt: Rezeption
Täglich:	TaiChi-Einheiten mit Silvia Kinatheder - 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. 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

Wandern & TaiChi

Beim Wandern durch den Bayerischen Wald öffnet sich der Blick – hinaus in die Weite und zugleich nach innen. In den TaiChi-Einheiten erleben Sie das Zusammenspiel von Atem, Bewegung und innerer Haltung. Die Wanderungen mit Marion Fasser finden von 9.30 bis 13.00 Uhr statt, Treffpunkt ist an der Rezeption. Die TaiChi-Einheiten leitet Silvia Kinatheder.

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.

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Wandern & TaiChi - Bewegung. Achtsamkeit. Verbundenheit.

In dieser besonderen Woche treffen zwei Kräfte aufeinander, die sich wundervoll ergänzen: die weite, lebendige Energie der Natur beim Wandern und die stille, fließende Kraft des TaiChi.

Beim Wandern durch den Bayerischen Wald öffnet sich der Blick – hinaus in die Weite und zugleich nach innen. Jeder Schritt führt tiefer in die Natur, in den Atem und in die eigene Wahrnehmung. Das Gehen wird zur Meditation in Bewegung, der Körper entspannt sich, der Geist wird ruhig und klar.

In den TaiChi-Einheiten erleben Sie das harmonische Zusammenspiel von Atem, Bewegung und innerer Haltung. Die sanften, fließenden Bewegungen stärken das Körperbewusstsein, fördern Gleichgewicht und Konzentration und lassen die Energie – das Qi – frei durch den Körper strömen. So entsteht eine Balance zwischen Kraft und Loslassen, zwischen Erdung und Leichtigkeit.

Diese Woche ist mehr als ein Rückzug – sie ist eine Einladung, den eigenen Rhythmus wiederzufinden. Das Fasten schenkt Klarheit, die Bewegung in der Natur bringt neue Lebensenergie, und das TaiChi führt zu innerer Ruhe und mentaler Stärke.

Im Einklang mit den Elementen, begleitet von Marion Fasser beim Wandern, Silvia Kinatheder beim TaiChi und dem erfahrenen Team des BioLandguts Tiefleiten, entsteht ein Raum für bewusste Bewegung, achtsames Atmen und Stille – eine Woche, die Sie Schritt für Schritt zu sich selbst führt.

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®