

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan – BioLandgut Tiefleiten

21 Tage Retreat „Wie neugeboren“



BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Herzlich willkommen

Drei Wochen Zeit nur für sich – schön, dass es losgeht! Das Retreat führt in vier Etappen durch diese besondere Zeit:

Vegane Auszeit	3 Tage zum Ankommen
Heilfasten nach Buchinger/Lützner	7 Tage, beginnend mit dem Abführtag
Smoothiefasten	5 Tage
Basenfasten	6 Tage, beginnend mit dem Fastenbrechen

Anreisetag – Anreise zwischen 15.00 und 17.00 Uhr

17.30 Uhr Hausführung – Treffpunkt Rezeption. Dabei gibt es die wichtigsten Infos und Zeit für erste Fragen. Im Anschluss geht es gemeinsam zum Abendessen.

18.00 Uhr Abendessen im Wintergarten – unser basisches Genuss-Menü

danach Ankommen, auspacken, durchatmen

Vegane Auszeit · 3 Tage zum Ankommen

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Genusstage

8.00 Uhr Morgenaktivität – was ansteht, steht auf der Tafel

8.30 Uhr Basisches Frühstück im Wintergarten

9.00 Uhr Massagen und Anwendungen nach persönlichem Plan (siehe Pinnwand)

10.00 Uhr Programm der Themenwoche

13.00 Uhr Basischer Mittagssnack mit Suppe, Salaten oder Smoothies. Zu den Mahlzeiten nur 1–2 Gläser trinken, damit die Verdauungssäfte gut wirken können – zwischen den Mahlzeiten dagegen reichlich.

14.00 Uhr Mittagsruhe – gern schon mit Leberwickel. Danach Zeit für Wanderungen, Entspannung, Sauna oder Wärmekabine.

18.00 Uhr Abendessen – unser basisches Genuss-Menü

19.00 Uhr Abendprogramm: Vortrag, Film oder Meditation – das aktuelle Thema steht an der Pinnwand

Am Morgen nach der Anreise

9.30 Uhr Einführungsgespräch mit der Fastenleitung. Hier gibt es alle wichtigen Infos zu den Fastenetappen, zum FastenKit und zu den Anwendungen – bitte unbedingt teilnehmen.

Am Abend vor dem Abführtag

18.00 Uhr Entlastungssuppe im Wintergarten – ein großer Teller Gemüsebrühe mit viel Gemüseeinlage. So kann sich der Körper schon auf das Fasten einstellen.



Heilfasten nach Buchinger/Lützner · 7 Tage

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Abführtag

8.30 Uhr Tee und Wasser mit Zitrone im Wintergarten. Dabei gibt es das Bittersalz zum Abführen. Heute wird der Darm entleert – dazu ist es wichtig, schon am Morgen ausreichend zu trinken.

danach Den Vormittag am besten in der Nähe einer Toilette bleiben – kleine Spaziergänge sind möglich. Weiterhin viel Tee und Wasser trinken.

13.00 Uhr Frisch gemixter Gemüse-Obst-Smoothie. Bitte löffeln statt trinken und sich Zeit lassen – so kommen die Aromen besser zur Geltung.

14.00 Uhr Leberwickel – ruhen ohne Ablenkung

15.00 Uhr Spaziergang oder leichte Bewegung. Weiterhin viel Wasser und Tee trinken.

18.00 Uhr Fastenbrühe – spüren und genießen

19.00 Uhr Abendprogramm – das aktuelle Thema steht an der Pinnwand

Heilfastentage

8.00 Uhr Morgenaktivität – was ansteht, steht auf der Tafel

8.30 Uhr Tee und Wasser mit Zitrone im Wintergarten

9.00 Uhr Massagen und Anwendungen nach persönlichem Plan (siehe Pinnwand)

10.00 Uhr Programm der Themenwoche

13.00 Uhr Frisch gemixter Gemüse-Obst-Smoothie – löffeln und genießen

14.00 Uhr Leberwickel – ruhen, tagträumen oder schlafen. Danach Zeit für Wanderungen, Entspannung, Sauna oder Wärmekabine. Der Nachmittag eignet sich auch gut für den Einlauf – die Anleitung liegt im FastenKit.

18.00 Uhr Fastenbrühe – spüren und genießen

19.00 Uhr Abendprogramm: Vortrag, Film oder Meditation – das aktuelle Thema steht an der Pinnwand

Smoothiefasten · 5 Tage

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Smoothiefastentage

8.00 Uhr Morgenaktivität – was ansteht, steht auf der Tafel

8.30 Uhr Grüner Smoothie mit Obst und heimischen Wildkräutern im Wintergarten

9.00 Uhr Massagen und Anwendungen nach persönlichem Plan (siehe Pinnwand)

10.00 Uhr Programm der Themenwoche

13.00 Uhr Green Smoothie Bowl mit Nüssen und Samen. Zu den Mahlzeiten nur 1–2 Gläser trinken, damit die Verdauungssäfte gut wirken können – zwischen den Mahlzeiten dagegen reichlich.

14.00 Uhr Leberwickel – ruhen, tagträumen oder schlafen. Danach Zeit für Wanderungen, Entspannung, Sauna oder Wärmekabine. Der Nachmittag eignet sich auch gut für den Einlauf – die Anleitung liegt im FastenKit.

18.00 Uhr Warme, cremige Suppe – spüren und genießen

19.00 Uhr Abendprogramm: Vortrag, Film oder Meditation – das aktuelle Thema steht an der Pinnwand



Basenfasten · 6 Tage

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Fastenbrechen

8.00 Uhr Morgenaktivität – was ansteht, steht auf der Tafel

8.30 Uhr Fastenbrechen mit einem Apfel im Wintergarten – roh oder gedünstet. Bitte vorher in die Liste an der Info-Pinnwand eintragen und in der Küche Bescheid geben.

9.00 Uhr Massagen und Anwendungen nach persönlichem Plan

13.00 Uhr Basische Aufbausuppe

14.00 Uhr Leberwickel – ruhen und nachspüren. Der Nachmittag ist frei für Workshops oder einen Besuch in unserem Laden.

18.00 Uhr Abendessen – unser basisches Genuss-Menü

19.00 Uhr Abendprogramm – das aktuelle Thema steht an der Pinnwand

Basenfastentage

8.00 Uhr Morgenaktivität – was ansteht, steht auf der Tafel

8.30 Uhr Basisches Frühstück im Wintergarten

9.00 Uhr Massagen und Anwendungen nach persönlichem Plan (siehe Pinnwand)

10.00 Uhr Programm der Themenwoche

13.00 Uhr Basisches Mittagessen. Zu den Mahlzeiten nur 1–2 Gläser trinken – zwischen den Mahlzeiten dagegen reichlich.

14.00 Uhr Leberwickel – ruhen, tagträumen oder schlafen. Danach Zeit für Wanderungen, Entspannung, Sauna oder Wärmekabine.

18.00 Uhr Abendessen – unser basisches Genuss-Menü

19.00 Uhr Abendprogramm: Vortrag, Film oder Meditation – das aktuelle Thema steht an der Pinnwand

---

Abreisetag

8.30 Uhr Basisches Frühstück im Wintergarten

9.00 Uhr Unser kleiner Laden hat noch einmal geöffnet

10.00 Uhr Check-out – bitte das FastenKit an der **Rezeption abgeben** und kurz kontrollieren lassen. Den **Korb mit Saunatüchern** bitte **im Zimmer lassen**.

Gut zu wissen

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Wichtig

Bei Beschwerden, Krankheiten, Unverträglichkeiten, laufender therapeutischer Behandlung oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme bitte kurz Bescheid geben. So können wir bestmöglich begleiten.

Sauna & Wärmekabine

Täglich von 11.00 bis 21.00 Uhr nutzbar.

Getränke

Tee und Wasser stehen den ganzen Tag bereit. Aus allen Wasserhähnen fließt unser Bergquellwasser – den Krug also gern immer wieder auffüllen.

Anwendungen & Beratungen

Die im Retreat inkludierten Anwendungen und Beratungen planen wir individuell – die Termine stehen auf dem persönlichen Plan an der Pinnwand.

Bewegung & Entspannung

Yoga, 5 Tibeter, Morgengymnastik, Waldbaden, Smovey-Training, geführte Wanderungen, Meditation, TaiChi oder QiGong – was wann stattfindet, steht auf der Tafel.

Im Zimmer

Wasserkrug und Gläser, Wasserkocher und Teekanne. An der Teebar gibt es verschiedene Sorten – einfach mitnehmen, was gebraucht wird. Tipp: dünnen Tee trinken, ein Teebeutel pro Kanne reicht.

Mitbringen

Bequeme Kleidung zum Wohlfühlen, für Sport und Entspannung. Je nach Jahreszeit warme, wetterfeste Kleidung und gute Schuhe für draußen. Praktisch: ein kleiner Rucksack mit Trinkflasche. Für die ruhigen Stunden: Lieblingsmusik, gute Lektüre und warme Socken.

FastenKit

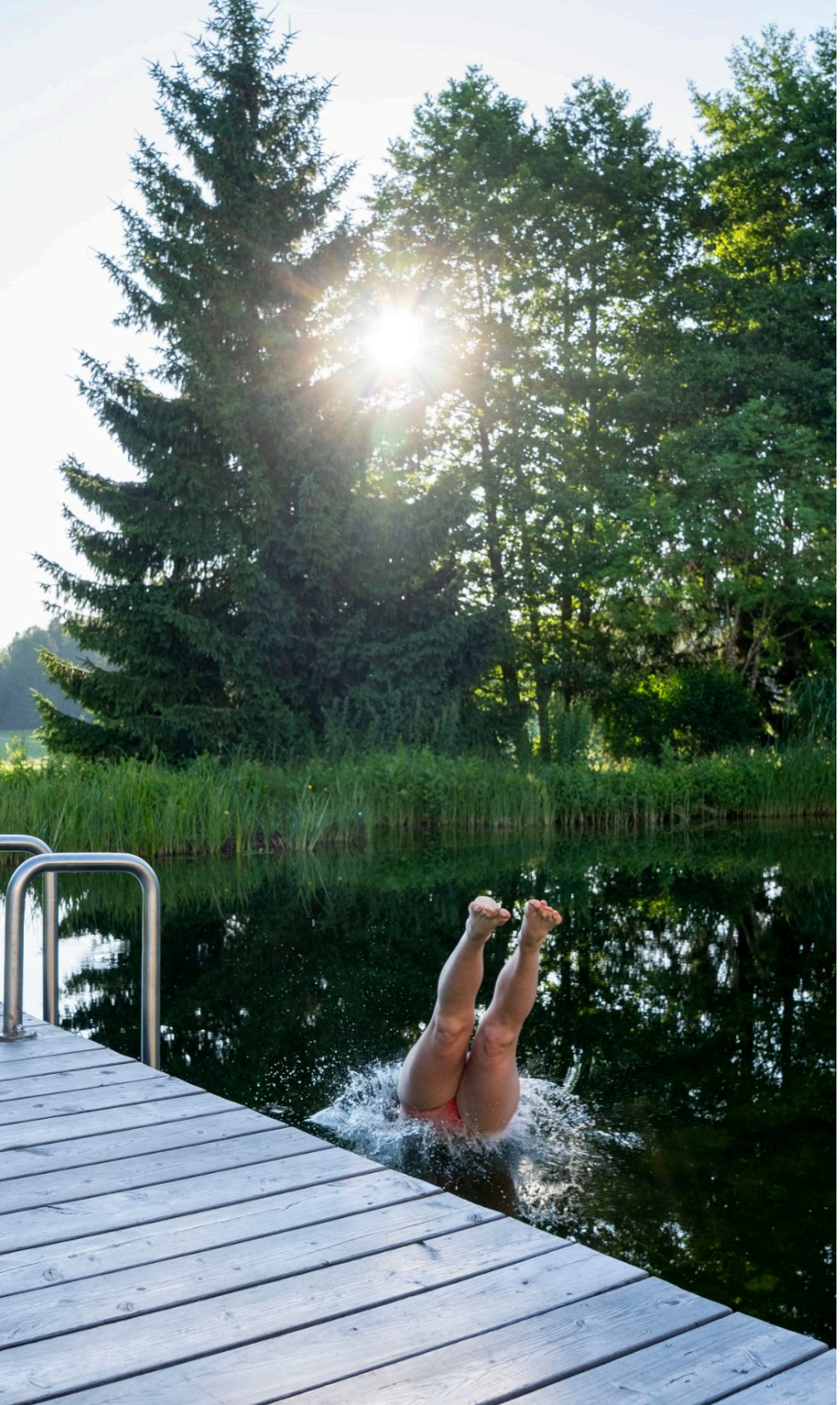
Alles, was für die Fastenanwendungen gebraucht wird, steht im Zimmer bereit:

- Wanne für das tägliche Fußbad
- Großes rotes Handtuch (100 × 150 cm) – für Massagen, den Leberwickel oder als Unterlage beim Einlauf
- Kleines rotes Gästehandtuch – das „feuchte Tuch" für den Leberwickel
- Weißes Wellness-Laken (100 × 200 cm)
- Wärmflasche
- Irrigator-Set (Einlaufset) von Jentschura mit Anleitung
- Bademantel

Bitte zu allen Anwendungen das weiße Wellness-Laken und das große rote Handtuch mitbringen. Die Tücher tauschen wir bei Bedarf gern aus – einfach beim Team melden.

Dazu gibt es Basensalz „Meine Base" von Jentschura für die Fußbäder – das darf aufgebraucht werden und muss nicht zurück. Was jedes Teil des FastenKits wert ist, steht auf dem Wertschein. Bei Fragen zur Anwendung ist das Team jederzeit ansprechbar.

Am **Abreisemorgen** bitte das FastenKit an der **Rezeption abgeben** und kurz kontrollieren lassen – nicht einfach abstellen. Fehlende oder beschädigte Teile müssen wir berechnen. Den **Korb mit Saunatüchern** bitte **im Zimmer lassen**, darum kümmern sich unsere Hausfeen.



BioLandgut Tiefleiten
ESSEN · SEIN · LASSEN

21 Tage Retreat „Wie neugeboren“

Drei Wochen sind eine besondere Zeit: lang genug, um wirklich anzukommen, loszulassen und Neues mit nach Hause zu nehmen. Das Retreat verbindet dafür vier Etappen, die behutsam aufeinander aufbauen.

Die ersten Tage gehören dem Ankommen – mit unserer basisch-veganen Küche, ganz ohne Verzicht. Danach folgt eine Woche Heilfasten nach Buchinger/Lützner, in der der Verdauungstrakt eine Pause bekommt. Beim Smoothiefasten kommen grüne Wildkräuter-Smoothies, Bowls und cremige Suppen auf den Tisch, bevor das Fasten mit einem Apfel gebrochen wird.

In den letzten Tagen begleitet das Basenfasten den Aufbau: Gemüse, Obst, Kräuter und Nüsse aus unserer Bio-Küche zeigen, wie genussvoll basische Ernährung sein kann – mit vielen Ideen für den Alltag zu Hause.

Bewegung in der Natur, Ruhe, die inkludierten Anwendungen und Beratungen und der Austausch mit anderen Gästen begleiten diese Zeit – ebenso wie unsere Fastenleiterinnen und Fastenleiter und das Team vom BioLandgut Tiefleiten.

Bei Fragen sind wir jederzeit gern da. Für diese besondere Zeit wünschen wir wohltuende Tage.

Familie Angermann-Kohlmünzer & das Team Tiefleiten

BioLandgut Tiefleiten · Tiefleiten 16 · 94139 Breitenberg
08584 1819 · info@tiefleiten.de · tiefleiten.de/fasten-angebote