

BioLandgut Tiefleiten

ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan – BioLandgut Tiefleiten

DarmRegeneration



BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Herzlich willkommen

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 Entlastungssuppe im Wintergarten – ein großer Teller Gemüsebrühe mit viel Gemüseeinlage

Abführtag

8.30 Uhr Tee im Wintergarten. Heute wird der Darm entleert – dazu ist es wichtig, schon am Morgen ausreichend zu trinken.

9.30 Uhr Einführungsgespräch mit der Fastenleitung. Dabei gibt es das Bittersalz zum Abführen, das FastenKit und alle Infos zu den Shakes und Kapseln. Den Vormittag am besten in der Nähe einer Toilette verbringen.

13.00 Uhr Mittagessen: Shake mit Regenerat, 1 Kapsel Betain und 15 ml Bitterstoffe in Wasser aufgelöst. Dazu Suppe und Bio-Basensalat – 1 EL Algenöl selbst darübergeben.

14.00 Uhr Leberwickel – ruhen ohne Ablenkung

15.00 Uhr Spaziergang oder leichte Bewegung. Bei Blähungen: 1 TL Heilerde in etwas Wasser – steht an der Teebar.

18.00 Uhr Vor dem Essen: Shake mit DarmHit und Kieselsäure. Danach Suppe und Menü aus unserer Bio-Basenküche.

19.00 Uhr Film „Fasten & Heilen" – eine Dokumentation über das Heilfasten und seine Wirkung auf Körper, Geist und Seele

zur Nacht Basendrink selbst anrühren. Am Abend gibt es außerdem die Darmbakterien-Kapsel für den nächsten Morgen und ein Kännchen EM für den Wasserkrug.

DarmRegeneration

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

DarmRegenerations-Tage

7.00 Uhr Darmbakterien (Kapsel) auf nüchternen Magen

ganztags Das Wasser mit den Effektiven Mikroorganismen (EM) aus dem Krug über den Tag verteilt trinken

8.00 Uhr Morgenaktivität – was ansteht, steht auf der Tafel

8.30 Uhr Frühstücks-Shake im Wintergarten: pflanzlicher Eiweiß-Shake mit AminoBase im großen Glas – statt Frühstück

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

10.00 Uhr Programm der Themenwoche

13.00 Uhr Mittagessen: Shake mit Regenerat, 1 Kapsel Betain und 15 ml Bitterstoffe in Wasser aufgelöst. Dazu Suppe und Bio-Basensalat – 1 EL Algenöl selbst darübergeben. Zu den Mahlzeiten nur 1–2 Gläser trinken, dazwischen 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.

15.00 Uhr Bei Blähungen: 1 TL Heilerde in etwas Wasser – steht an der Teebar

18.00 Uhr Vor dem Essen: Shake mit DarmHit und Kieselsäure. Danach Suppe und Menü aus unserer Bio-Basenküche.

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

zur Nacht Basendrink selbst anrühren. Darmbakterien-Kapsel und EM-Kännchen für den nächsten Tag gibt es am Abend.

Abreisetag

7.00 Uhr Darmbakterien (Kapsel) auf nüchternen Magen

8.30 Uhr 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**.

Richtig trinken

Ideal sind etwa 30 ml Wasser und Tee pro Kilogramm Körpergewicht am Tag – am besten zwischen 6.00 und 18.00 Uhr. Kopfschmerzen oder ein schlapper Kreislauf haben oft mit zu wenig Trinken zu tun.

An der Teebar gibt es viele Kräuter zum Ausprobieren – tagsüber zum Beispiel Brennnessel, Fenchel, Löwenzahn oder Pfefferminze, abends Melisse, Lavendel oder Linde.

Die Begleiter auf einen Blick

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Wann	Was	Wie
7.00 Uhr, nüchtern	**Darmbakterien (Flora Sanft)**	1 Kapsel – gibt es am Vorabend
über den Tag	**Effektive Mikroorganismen (EM)**	ins Wasser im Krug geben und verteilt trinken
8.30 Uhr	**AminoBase**	Eiweiß-Shake im großen Glas, statt Frühstück
13.00 Uhr	**Bitterstoffe**	15 ml, in Wasser aufgelöst
13.00 Uhr	**Betain**	1 Kapsel
13.00 Uhr	**Regenerat**	als Shake
13.00 Uhr	**Algenöl (Omega-3)**	1 EL selbst über den Salat geben
15.00 Uhr, bei Bedarf	**Heilerde**	1 TL in etwas Wasser, bei Blähungen – steht an der Teebar
18.00 Uhr, vor dem Essen	**DarmHit mit Kieselsäure**	als Shake
zur Nacht	**Basendrink**	in Wasser selbst anrühren

Für Allergiker geeignet

Ein Teil der Verpflegung wird mit natürlichen, pflanzlichen Nahrungsergänzungen angereichert. Sie sind laut Hersteller frei von Gluten, Fruktose, Laktose, Nüssen, Soja, Milch- und Ei-Bestandteilen, ohne Zusatzstoffe, Konservierungsmittel, Süßstoffe und Aromen – und auch bei Histaminintoleranz geeignet.

Fragen?

Alles zur Einnahme besprechen wir beim Einführungsgespräch. Und wenn unterwegs Fragen oder Beschwerden auftauchen: einfach jederzeit ans Team wenden.

Was steckt drin?

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

AminoBase – pflanzlicher Eiweiß-Shake für den Morgen. Liefert alle essenziellen Aminosäuren, dazu komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe wie Zink und Calcium.

Regenerat – pflanzlicher Nährstoffkomplex nach dem Budwig-Konzept: Omega-3-Fettsäuren, Proteine, die Aminosäuren Glutamin, Lysin und Taurin, Curcumin und Lecithin aus der Sonnenblume.

DarmHit – Shake für den Abend mit Weihrauchextrakt, Lecithin, Quercetin und Rotalgen-Calcium. Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei, Vitamin B2 und Biotin zur Erhaltung normaler Schleimhäute.

Betain – Kapsel zum Mittagessen. Betain-HCl ist eine Säureverbindung, die die Verdauung im Magen unterstützen soll.

Bitterstoffe – Kräuterauszug, 15 ml in Wasser aufgelöst zum Mittagessen. Bitteres regt traditionell den Fluss der Verdauungssäfte an.

Darmbakterien (Flora Sanft) – Kapsel mit Pro- und Präbiotika, morgens auf nüchternen Magen.

Effektive Mikroorganismen (EM) – fermentierte Mikroorganismen, die ins Trinkwasser gegeben und über den Tag verteilt getrunken werden.

Basendrink – Basenpulver von Dr. Jacob's mit den Mineralstoffen Kalium, Magnesium, Calcium und Zink, abends in Wasser gelöst.

Heilerde – Luvos Heilerde, ein feines Pulver aus natürlichem Löss. Bei Blähungen 1 TL in etwas Wasser.

Algenöl – pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren, kommt mittags über den Salat.

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.

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. Und 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.



DarmRegeneration im BioLandgut Tiefleiten

Bei der DarmRegeneration wird nicht gefastet, sondern bewusst gegessen: vegan, basisch und darmfreundlich. Dazu kommen ausgewählte pflanzliche Nahrungsergänzungen, die über den Tag verteilt eingenommen werden – jede zu ihrer Zeit.

Die Woche gibt dem Verdauungstrakt Ruhe und Zeit zur Erholung: mit ballaststoffreicher Kost, guten Fetten und viel Flüssigkeit. Bewegung in der Natur, Leberwickel und bewusste Pausen gehören genauso dazu.

Viele Gäste nehmen aus dieser Woche nicht nur ein leichteres Bauchgefühl mit, sondern auch Ideen, wie sich darmfreundliches Essen zu Hause einfach umsetzen lässt.

Die Woche wird von unseren Fastenleiterinnen und Fastenleitern und dem Team vom BioLandgut Tiefleiten begleitet.

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