BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan – BioLandgut Tiefleiten

Scheinfasten

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

danach Ankommen, auspacken, durchatmen

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 und das FastenKit, und wir besprechen gemeinsam den Ablauf der Woche. Den Vormittag am besten in der Nähe einer Toilette verbringen – kleine Spaziergänge sind möglich.

13.00 Uhr Erstes Mittagessen – langsam essen und gut kauen

14.00 Uhr Leberwickel – ruhen ohne Ablenkung

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

18.00 Uhr Abendessen – spüren und genießen

19.00 Uhr Abendprogramm – das aktuelle Thema steht an der Pinnwand

Scheinfasten

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Scheinfastentage

8.00 Uhr Morgenaktivität – was ansteht, steht auf der Tafel

8.30 Uhr Frühstück im Wintergarten

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

10.00 Uhr Programm der Themenwoche

13.00 Uhr Mittagessen, rein pflanzlich aus unserer Bio-Küche – langsam essen und gut kauen. 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. Der Nachmittag eignet sich auch gut für den Einlauf – die Anleitung liegt im FastenKit.

18.00 Uhr Abendessen – spüren und genießen

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

Was es genau gibt, stellt unsere Küche jeden Tag frisch zusammen – fein abgestimmt und voller Geschmack.

Aufbautag

8.30 Uhr Basisches Frühstück im Wintergarten

9.00 Uhr Massagen und Anwendungen nach persönlichem Plan

13.00 Uhr Basisches Mittagessen

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

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, regelmäßiger Medikamenteneinnahme, in der Schwangerschaft oder Stillzeit 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 inkludierten Anwendungen 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

Scheinfasten im BioLandgut Tiefleiten

Scheinfasten verbindet die Idee des Fastens mit gezielt zusammengestellten Mahlzeiten. Statt ganz auf Nahrung zu verzichten, gibt es an den Scheinfastentagen pflanzenbasierte Gerichte aus unserer Bio-Küche – genau abgestimmt und mit viel Sorgfalt zubereitet.

Bekannt geworden ist dieses Konzept als „Fasting-Mimicking Diet" (fastenimitierende Ernährung), vor allem durch die Arbeiten des Zellbiologen Valter Longo. Wir greifen die Grundidee auf und verbinden sie mit über 30 Jahren Fastenerfahrung im BioLandgut Tiefleiten.

Im Mittelpunkt steht nicht, möglichst wenig zu essen, sondern für einige Tage bewusst aus dem gewohnten Rhythmus auszusteigen. Bewegung in der Natur, Ruhe, Leberwickel, Anwendungen und Zeit für sich selbst begleiten diese Pause. Am Aufbautag geht es behutsam zurück zu vollen Mahlzeiten.

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