BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan – BioLandgut Tiefleiten

Smoothiefasten

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

13.00 Uhr Green Smoothie Bowl mit Nüssen und Samen – langsam löffeln und genießen

14.00 Uhr Leberwickel – ruhen ohne Ablenkung

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

18.00 Uhr Warme, cremige Suppe – spüren und genießen

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

Smoothiefasten

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

Letzter Tag

tagsüber Ablauf wie an den Smoothiefastentagen

18.00 Uhr Abendessen – unser basisches Genuss-Menü

Abreisetag

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**.

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.

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN · SEIN · LASSEN

Smoothiefasten im BioLandgut Tiefleiten

Beim Smoothiefasten wird nicht gekaut, sondern gelöffelt und getrunken: grüne Smoothies mit Obst und Wildkräutern, Smoothie Bowls mit Nüssen und Samen und abends eine warme, cremige Suppe. Feste Mahlzeiten bleiben eine Woche lang draußen.

Grünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl oder Mangold und die Wildkräuter rund um das BioLandgut liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Durch das Pürieren ist alles leicht verdaulich, und die Bowls mit Nüssen und Samen machen satt.

Smoothiefasten ist eine sanfte Fastenform für alle, die nicht ganz auf Nahrung verzichten möchten. Viele Rezepte lassen sich zu Hause ganz einfach nachmachen.

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