BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan – BioLandgut Tiefleiten

Vegane Auszeit

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 Abendessen im Wintergarten – unser basisches Genuss-Menü

danach Ankommen, auspacken, durchatmen

Einführungsgespräch – am Morgen nach der Anreise

9.30 Uhr Einführungsgespräch mit der Fastenleitung. Die Teilnahme ist freiwillig, lohnt sich aber für alle, die mehr über basische Ernährung erfahren oder die Anwendungen aus dem FastenKit nutzen möchten – zum Beispiel Leberwickel und Fußbad.

Ganz ohne Verzicht

Bei der Veganen Auszeit wird nicht gefastet und nicht abgeführt. Auf den Tisch kommt unsere basisch-vegane Bio-Küche, abwechslungsreich und sättigend. Alles andere ist ein Angebot: mitmachen, was guttut, und den Rest einfach genießen.

Vegane Auszeit

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). Eine Entspannungsmassage mit selbst gemachtem Johanniskrautöl ist bereits inklusive.

10.00 Uhr Programm der Themenwoche – alle Angebote der Woche stehen offen

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 – wer mag, macht dazu einen 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

Abreisetag

8.30 Uhr Basisches Frühstück im Wintergarten

9.00 Uhr Unser kleiner Laden hat noch einmal geöffnet

10.00 Uhr Check-out – wer ein FastenKit hatte, bitte 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 auf Wunsch

Wer Leberwickel oder Fußbad ausprobieren möchte, bekommt gern ein FastenKit – einfach beim Einführungsgespräch oder an der Rezeption Bescheid geben. Darin ist:

- Wanne für das Fußbad
- Großes rotes Handtuch (100 × 150 cm) – für Massagen und den Leberwickel
- Kleines rotes Gästehandtuch – das „feuchte Tuch" für den Leberwickel
- Weißes Wellness-Laken (100 × 200 cm)
- Wärmflasche
- 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

Vegane Auszeit im BioLandgut Tiefleiten

Die Vegane Auszeit ist der entspannte Einstieg in eine bewusstere Ernährung – bei uns im Haus heißt sie liebevoll „Schnupperfasten". Gehungert wird nicht, verzichtet auch nicht: Auf den Tisch kommt unsere basisch-vegane Küche, frisch, zu 100 % biologisch und oft mit Wildkräutern aus der Umgebung.

Morgens gibt es ein basisches Frühstück, mittags einen leichten Snack mit Suppe, Salaten oder Smoothies und abends unser basisches Genuss-Menü. Viele Gäste sind überrascht, wie abwechslungsreich und sättigend pflanzliche Küche sein kann.

Nebenbei gibt es viel Wissenswertes: Welche Lebensmittel gelten als basisch, und wie lässt sich das zu Hause umsetzen? Vorträge, Fragerunden und das komplette Programm der Themenwoche stehen offen – ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

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-programme/vegane-auszeit