BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan – BioLandgut Tiefleiten

Wasserfasten

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 Kräutertee 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 Quellwasser und Kräutertee – ab heute gibt es keine feste Nahrung mehr

14.00 Uhr Leberwickel – ruhen ohne Ablenkung

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

18.00 Uhr Kräutertee im Wintergarten – gemeinsam zur Ruhe kommen

19.00 Uhr Abendprogramm – das aktuelle Thema steht an der Pinnwand

Wasserfasten

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Wasserfastentage

8.00 Uhr Morgenaktivität – was ansteht, steht auf der Tafel

8.30 Uhr Kräutertee und Quellwasser im Wintergarten

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

10.00 Uhr Programm der Themenwoche

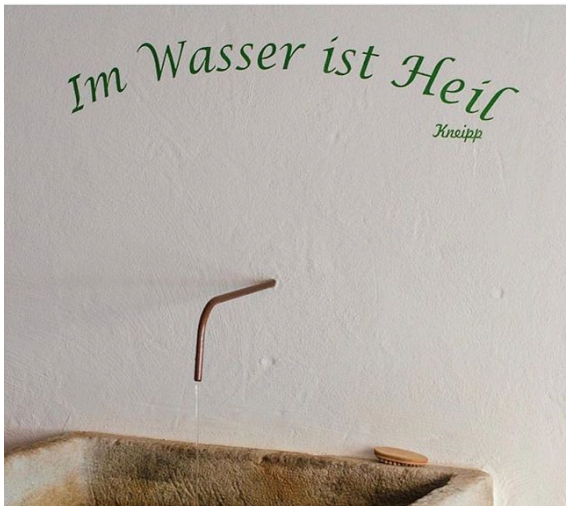
13.00 Uhr Kräutertee und Quellwasser – bewusst eine Pause einlegen

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

18.00 Uhr Kräutertee im Wintergarten – gemeinsam zur Ruhe kommen

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

Über den Tag verteilt reichlich trinken – Quellwasser und Kräutertees stehen jederzeit bereit.



Fastenbrechen

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.

13.00 Uhr Basische Aufbausuppe. Ab jetzt zu den Mahlzeiten nur 1–2 Gläser trinken, zwischen den Mahlzeiten dagegen weiterhin reichlich.

18.00 Uhr Leichtes basisches Abendessen

Aufbautage

8.30 Uhr Basisches Frühstück im Wintergarten

13.00 Uhr Basisches Mittagessen

18.00 Uhr Abendessen – unser basisches Genuss-Menü

Dazwischen: Anwendungen, Programm und Leberwickel wie gewohnt

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. Wasserfasten ist eine intensive Fastenform: Bei Schwindel, Kreislaufbeschwerden oder Unwohlsein bitte sofort beim Team melden.

Sauna & Wärmekabine

Täglich von 11.00 bis 21.00 Uhr nutzbar.

Getränke

Quellwasser und Kräutertees stehen den ganzen Tag bereit – beim Wasserfasten gibt es keine Brühe und keine Säfte. 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.

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

Wasserfasten im BioLandgut Tiefleiten

Beim Wasserfasten wird für einige Tage ganz auf feste Nahrung und kalorienhaltige Getränke verzichtet. Getrunken werden nur Quellwasser aus unserer eigenen Quelle und Kräutertees – anders als beim Heilfasten nach Buchinger gibt es keine Gemüsebrühe und keine Säfte.

Mit dem Essen tritt auch alles, was dazugehört, für eine Weile in den Hintergrund: kein Planen, keine ständigen Entscheidungen. So entsteht Raum für Ruhe, Bewegung in der Natur und Zeit für sich selbst. Das Programm der jeweiligen Themenwoche, Leberwickel und Anwendungen begleiten diese Tage.

Wasserfasten ist eine intensive Form des Fastens und richtet sich an gesunde Erwachsene, idealerweise mit Fastenerfahrung. Nach den Fastentagen wird das Fasten behutsam gebrochen, und an den Aufbautagen gewöhnt sich der Körper mit unserer basischen Bio-Küche wieder an Nahrung.

Die Woche wird täglich 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