BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

Innere Arbeit im Fasten

mit Thomas Jakel

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Herzlich Willkommen!

Innere Arbeit im Fasten – „The Work" nach Byron Katie
Fasten kann einen besonderen inneren Raum öffnen. In diesem Seminar lernen Sie in kleinen Gruppen, belastende Gedanken zu erkennen, zu benennen und mit vier einfachen Fragen zu untersuchen.

Anreise bitte zwischen 15.00 und 17.00 Uhr

17.30 Uhr	Erwarten wir Sie gerne zur Hausführung. Sie erhalten wichtige Informationen und wir klären bereits die ersten Fragen - **Treffpunkt: Rezeption**
Danach:	Abendessen - je nach gebuchter Fasten- bzw. Verpflegungsart
19.00 Uhr	Im Zimmer entspannen, auspacken und sich Zeit zum Ankommen nehmen.

Tag 1

08.30 Uhr	Tee im Wintergarten - Wir bereiten den Darm für das heutige Abführen/Darmentleerung vor. Dazu ist es wichtig bereits morgens ausreichend zu trinken.
09.30 Uhr	Einführungsgespräch mit der Fastenleiterin und Thomas Jakel. Dabei wird das Bittersalz zum Abführen gereicht. Es ist wichtig, dass Sie weiterhin ausreichend Tee oder Wasser trinken.
Danach:	Ausgabe des FastenKits Bitte halten Sie sich am Vormittag möglichst in der Nähe einer Toilette auf. Kleine Spaziergänge sind möglich.
13.00 Uhr	Mittagsmahlzeit - Achten Sie bewusst darauf gut und ausreichend zu kauen - jeden Bissen mindestens 20 x, um so die Texturen und die intensiven Aromen zu spüren und zu schmecken.
14.00 Uhr	Leberwickel - Ruhen ohne weitere Ablenkungen.
15.00 Uhr	Spaziergang oder leichter Sport ist möglich. Bitte weiterhin darauf achten, viel Wasser und Tee zu trinken.
18.00 Uhr	Abendessen - Spüren und genießen
19.00 Uhr	Film: „Fasten - ein Phänomen wird erforscht"

Innere Arbeit im Fasten

Die Methode heißt Inquiry Based Stress Reduction (IBSR) und ist als „The Work" nach Byron Katie bekannt. Es ist kein klassisches Coaching und es gibt keine Ratschläge – sondern eine ehrliche, begleitete Selbstbefragung in kleinen Gruppen. Alle Angebote sind freiwillig.

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Tag 2 bis 6

8.00 Uhr	Morgenaktivität - bitte das Angebot auf der Tafel beachten
8.30 Uhr	Frühstück und/oder Tee im Wintergarten
9.00 Uhr	Beginnen die Massagen und Anwendungen (Bitte beachten Sie Ihren individuellen Massageplan)
13.00 Uhr	Mittagsmahlzeit - je nach gewählter Fastenart Basenfastengäste sollten zu den Mahlzeiten nicht mehr als 1-2 Gläser trinken, um die Magensäfte nicht zu sehr zu verdünnen. Lieber zwischen den Mahlzeiten mehr Flüssigkeit zu sich nehmen.
14.00 Uhr	Leberwickel - Ruhen, Tagträumen oder Schlafen. Aktivprogramm nach Angebot z. B. Yoga, Wanderungen, Entspannungsmeditation oder Sie nutzen unsere Sauna/ Wärmekabine, bzw. den Schwimmteich. Nutzen Sie den Nachmittag oder Abend auch für den ersten Einlauf und spüren den wohltuenden Entlastungseffekt.
18.00 Uhr	Abendessen - Spüren und genießen.
19.00 Uhr	Vortrag: Die Themen unserer Vorträge wechseln wöchentlich. Bitte um Information über das aktuelle Thema auf unserem Plan an der Pinwand.

Abreise

08.30 Uhr	Frühstück im Wintergarten
09.00 Uhr	Unser kleiner BioLaden hat noch einmal offen.
10.00 Uhr	Check Out aus dem Zimmer Bitte bringen Sie das **FastenKit* zurück zur Rezeption**. Den **Saunakorb mit den Tüchern bitte im Zimmer lassen**.

Das Seminar mit Thomas Jakel

Montag	Achtsamkeit: Woher der Stress kommt
Dienstag	Achtsamkeit: Die Kraft der vier Fragen abends: Innere Arbeit live
Mittwoch	Achtsamkeit: Familie und die Nächsten
Donnerstag	Achtsamkeit: Mein Körper und ich
Freitag	morgens: Lach-Yoga Achtsamkeit: Mein Leuchten in der Welt abends: Abschlussrunde – Fastenreflexion & Aufbautage

Die genauen Uhrzeiten finden Sie auf der Tafel.

Wichtig

Sollten Sie Befindlichkeitsstörungen, Krankheiten haben oder in therapeutischer Behandlung eingebunden sein oder Sie Tabletten nehmen müssen, würden wir das gerne wissen, damit wir Sie möglichst gut betreuen können.

Was erwartet Sie sonst noch für entspannte Fastentage

- Nutzen Sie die Sauna oder Wärmekabine zwischen 11.00 - 21.00 Uhr.
- Tee und Wasser steht Ihnen den ganzen Tag ausreichend zur Verfügung. Aus allen Wasserhähnen fließt unser hervorragendes Bergquellwasser.
- Gemeinsamer Sport wie Yoga, 5 Tibeter, Morgengymnastik, Waldbaden, Smovey-Training, geführte Wanderungen, Meditationen, TaiChi oder QiGong etc. nach Plan

FastenKit für die fastenunterstützenden Maßnahmen

Wir stellen Ihnen eine Fastenwanne für Fußbäder zur Verfügung. Bitte dieses FastenKit am Abreisetag* vollständig an der Rezeption abgeben:

- Basensalz „Meine Base" von „Jentschura" für 4x Fuß- und 1x Wannenbad, bzw. Duschbad
- Handtuch und Wärmflasche für Leberwickel
- Einlaufset (Irrigator) mit genauer Anleitung für problemlose Anwendung
- Wellnesslaken (1 x 2 m) - Bitte dieses zu den Anwendungen mitbringen
- Bademantel für Massagen und Sauna

Im Zimmer finden Sie vor:

Einen Wasserkrug und Gläser für unser Bergquellwasser, einen Wasserkocher und eine Teekanne. Trinken Sie dünnen Tee (ein Teebeutel pro Kanne), bedienen Sie sich gerne an unserer Teebar. Nehmen Sie sich an Teebeuteln, was Sie brauchen, mit ins Zimmer.

Mitbringen

Sie sollten Wohlfühlkleidung und bequeme Kleidung für Sport und Entspannung einpacken. Je nach Jahreszeit warme, wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk für die Outdoor-Aktivitäten und die Wanderungen. Ein kleiner Rucksack, Trinkflasche & Walkingstöcke wären dabei vorteilhaft.

Alle Seminarunterlagen bringt Thomas Jakel mit. Wenn Sie mögen, nehmen Sie zusätzlich ein eigenes Notizbuch für Ihre Gedanken mit.

* Bei unvollständiger Rückgabe erheben wir eine Gebühr lt. beiliegendem Wertschein

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Innere Arbeit im Fasten – mit Thomas Jakel

Fasten kann einen besonderen inneren Raum öffnen. In dieser Woche lernen Sie, belastende Gedanken zu erkennen, zu benennen und mit vier einfachen Fragen zu untersuchen.

Was nehmen Sie mit? Ein einfaches Werkzeug, das Sie nach der Woche selbst anwenden können, und mehr Klarheit über das, was Sie innerlich beschäftigt. Das Seminar passt zu Ihnen, wenn Sie die ruhige Zeit des Fastens nutzen möchten, um genauer hinzuschauen.

Begleitung: Thomas Jakel arbeitet seit mehreren Jahren als Coach für Inquiry Based Stress Reduction. Er hat Seminare unter anderem für die VHS Potsdam und in Unternehmen geleitet und ist Mitglied im Verband für The Work. Er ist die ganze Woche im Haus und begleitet das Seminar in kleinen Gruppen.

Einzelsession: Innere Arbeit mit The Work – Wenn ein Thema mehr Raum braucht, bietet Thomas Jakel Einzelsessions an: 90 Minuten, 150 € (Sonderpreis für Hausgäste), Montag bis Freitag nach Absprache. Eintragen können Sie sich in die Liste am Infoboard oder direkt bei Thomas Jakel. Die Abrechnung läuft direkt über ihn – ein Infoblatt liegt Ihren Anreiseunterlagen bei.

Die Woche ist ein Angebot zur Selbsterfahrung und ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Neben dem Seminar bleibt das gewohnte Tiefleiten-Programm bestehen: Morgensport, Smovey-Training, geführte Wanderungen, Entspannungsmeditation, Kneipp-Anwendungen, Massagen und Wellness, Vorträge und Filme.

Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.
Für diese ganz besondere Zeit wünschen wir Ihnen schöne Tage

Ihre Familie Angermann-Kohlmünzer
& das Team Tiefleiten
vom BioLandgut Tiefleiten

dfa Deutsche Fastenakademie e.V.

Ärzte-Gesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. (ÄGHE)

BIO HOTELS®