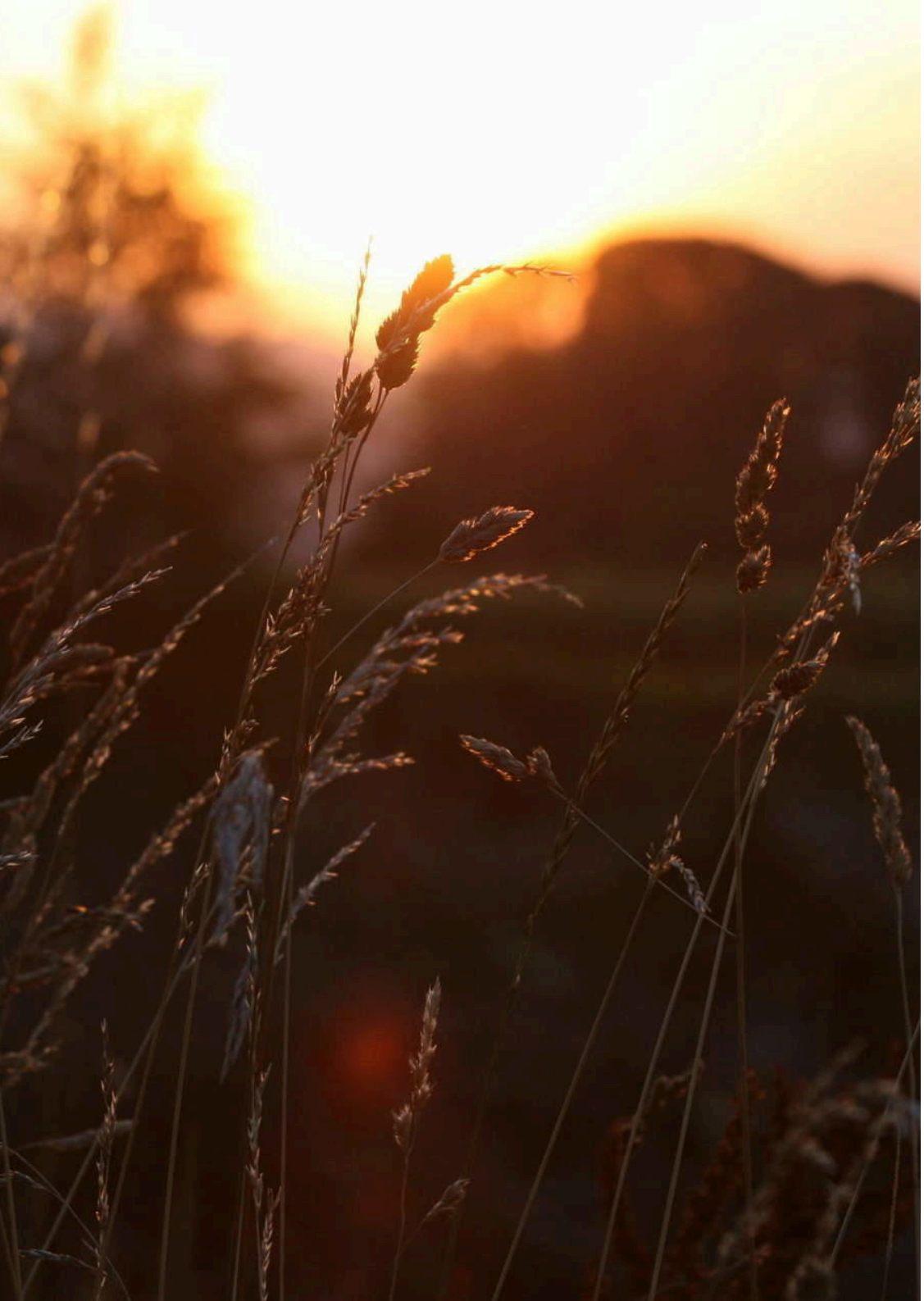
BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

Worte, Wald & Wandel

mit Patricia Outland



BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Herzlich Willkommen!

Worte, Wald & Wandel mit Patricia Outland
Eine Schreib-Auszeit beim Fasten: Schreibimpulse, Naturerlebnisse und Zeit für persönliche Reflexion. Durch Schreiben und Draußensein können Sie innehalten, Gedanken ordnen und neue Perspektiven entdecken. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht.

Der Ablaufplan dient als Orientierung. Die Termine und Uhrzeiten sind nicht bindend.
Sie können zu dieser Themenwoche alle Fastenarten wählen.

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. 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.
Nachmittags:	Programm lt. Tafel - ein 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“

Worte, Wald & Wandel

Schreibimpulse drinnen und draußen, allein und in der Gruppe – begleitet von Patricia Outland. Alle Angebote sind freiwillig, es gibt keinen Leistungsdruck und niemand muss vorlesen.

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)
Vormittags:	Schreibimpulse mit Patricia Outland - bitte beachten Sie den Plan an der Pinnwand.
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. Tai Chi, Wanderungen, Waldbaden, 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	Wechselndes Programm wie Vorträge, Abendmeditation oder lehrreiche Filme - bitte beachten Sie den Plan an der Pinnwand.

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**.

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

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 stehen 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

Schreibimpulse mit Patricia Outland

Geschrieben wird in kleiner Runde im großen Gewölbe – warm, ruhig und im Stuhlkreis, bei passendem Wetter auch draußen. Die Themen folgen dem Verlauf der Fastenwoche:

- **Ankommen** - Kennenlernen und ein erster, bewusst kurzer Impuls
- **Wahrnehmen** - Sinne, Gedanken und Bedürfnisse
- **Loslassen** - Was darf leichter werden?
- **Erinnern** - Lebensgeschichten, schöne Erinnerungen und Kraftquellen
- **Wald** - gemeinsamer Naturspaziergang, anschließend Schreiben im Gewölbe
- **Wandel** - Rückblick, neue Perspektiven und persönliche Erkenntnisse

Ein Notizbuch und ein Klemmbrett erhalten Sie von uns. Außerdem: Vortrag von Patricia Outland zum Thema „Fasten & Seele".

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 sind dabei vorteilhaft. Gerne auch Lieblingsmusik, wärmende Socken – und Ihre Lieblingsstifte zum Schreiben.

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN-SEIN-LASSEN

Worte, Wald & Wandel - Eine Schreib-Auszeit beim Fasten

Schreiben, Natur und Achtsamkeit: In dieser Themenwoche finden Sie beim Schreiben und Draußensein Raum für persönliche Reflexion – mitten im Bayerischen Wald.

Patricia Outland begleitet Sie durch die Schreibimpulse und die Woche. Sie brauchen dafür keine Schreiberfahrung: Wie viel Sie schreiben, entscheiden Sie selbst. Es ist kein Schreibseminar und keine Gruppentherapie – sondern eine Einladung, innezuhalten und Gedanken zu ordnen.

Die Schreibimpulse sind so gelegt, dass genug Zeit für Anwendungen, Ruhe und alle anderen Angebote bleibt. Neben den Impulsen erwartet Sie das gewohnte Tiefleiten-Programm mit Tai Chi, geführten Wanderungen, Kochkursen und Vorträgen zu Fasten und Ernährung.

Die Themenwoche lässt sich mit jeder Fastenart kombinieren – zum Beispiel Heilfasten, Basenfasten, Smoothie-Fasten oder Darm-Regeneration.

Worte begleiten die Woche, der Wald schafft neue Eindrücke – und der Wandel darf sich ganz individuell entwickeln.

Betreut werden Sie täglich durch unsere ärztlich geprüften Fastenleiter und das geschulte Team vom BioLandgut Tiefleiten.

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®