

A glass of fresh orange juice with a frothy top, surrounded by orange slices and peels on a light-colored surface.

Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

# DarmDetox nach Uwe Karstädt

# Herzlich Willkommen

## Anreise ab 15.00 Uhr

- 17.00 erwarten wir Sie zur Hausführung. Sie erhalten wichtige Informationen und wir klären bereits die ersten Fragen - Treffpunkt: Rezeption
- 18.00 gibt es ein kleines Entlastungsmahl im Wintergarten - Suppe mit viel Gemüse.
- 19.00 Uhr Entspannen und sich Zeit zum Ankommen nehmen.

## Tag 1-6

- 7.30 Aufwachshake
- 8.00 Morgenaktivität - bitte Tafel beachten
- 8.30 Zeit fürs Frühstück. Mahlzeitshake verfeinert mit etwas Zimtpulver
- 9.00 beginnen die Massagen und Anwendungen. Bitte beachten Sie den Massageplan an unserer Pinnwand.
- 10.30 Zwischendurch: Snack-Shake (mit Wasser zum selber anrühren)
- 13.00 Mittagsmahlzeit - Mahlzeitshake z.B. mit Gemüsesaft.  
Unsere Basenfastengäste sollten zu den Mahlzeiten nicht mehr als 1-2 Gläser trinken, um die Magensäfte nicht zu sehr zu verdünnen. Sie sollten lieber zwischen den Mahlzeiten ausreichend trinken.
- 14.00 Leberwickel - Ruhen, Tagträumen oder Schlafen. Aktivprogramm nach Angebot z. B. Yoga, Wanderungen, Entspannungsmeditation oder Sie nutzen unsere Sauna/Wärmekabine.
- 16.00 Gemüsebrühe (Bitte bereits beim Mittagessen in der Thermosflasche mitnehmen)
- 15.00 Zwischendurch: Snack-Shake (mit Wasser zum selber anrühren)
- 18.00 Abendessen - Mahlzeit-Shake z.B. mit Ananassaft oder Kokosmilch.
- 19.00 Vortrag: die Themen unserer Vorträge wechseln wöchentlich. Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Thema des Abends auf unserem Plan an der Pinnwand.
- 22.00 Vor dem Zubettgehen: Den Nacht-Shake trinken

# Fasten nach Dr. Buchinger/ Lützner

## Abreise

- 08.30 Leichtes Frühstück im Wintergarten
- 09.00 unser kleiner Laden hat noch einmal offen.
- 10.00 Check Out - Bitte bringen Sie die bestückte Fastenboxen an die Rezeption.



## 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

Tragen Sie sich für Sauna und Aktivitäten in die Listen ein.

(Bitte beachten Sie, dass seit der Corona-Pandemie für die Kurse und Sauna nur eine bestimmte Anzahl von Personen zulässig ist)

Die Wärmekabine für Ihre Entschlackung kann jederzeit benutzt werden. Es steht Ihnen den ganzen Tag Tee und Wasser zur Verfügung. Aus allen Wasserhähnen fließt unser hervorragendes Bergquellwasser. Füllen Sie Ihren Krug immer wieder auf.

Gemeinsamer Sport wie Yoga, 5 Tibeter, Morgengymnastik, Wanderungen, Waldbaden, Smooftytraining, QiGong etc. nach Plan

An unseren Koch-, Back-, und Kräuterworkshops können Sie gerne gegen Gebühr teilnehmen.

## Fastenbox

Wir stellen Ihnen eine Wanne für Fußbäder zur Verfügung  
Basensalz „Meine Base“ von „Jetschura“ für 4x Fuß- und 1x Wannensbad  
Handtuch und Wärmflasche für Leberwickel,  
Bademantel für Massagen und Sauna  
Bitte die Fastenbox vor Abreise vollständig an Rezeption abgeben.  
(Bei unvollständiger Rückgabe erheben wir eine Gebühr)

## Im Zimmer.

Ein Wasserkrug und Gläser für unser Bergquellwasser

Ein Wasserkocher und Teekanne

Trinken Sie dünnen Tee (ein Teebeutel pro Kanne) bedienen sie sich gerne an unserer Teebar. Nehmen Sie sich, 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 den Outdooraktivitäten und die Wanderungen. Ein kleiner Rucksack dabei vorteilhaft.

Lieblingsmusik, Inspirierender Lesestoff und wärmende Socken.

Der Biofilm ist eine Barriere im Darm, die Sie abhalten kann, zu optimaler Gesundheit zurückzukehren. Sie ist nicht nur das Rückzugsgebiet für viele Erreger, sondern hindert auch lebensnotwendige Nährstoffe daran, in Ihren Körper zu gelangen.

Eine Detox-Darmkur ist hilfreich um damit große Teile des Biofilms auszuscheiden. Die Erfolge sprechen für sich und bilden die Basis für weitere Maßnahmen zur Stabilisierung von Gesundheit und Vitalität.

Das Fasten nach Buchinger setzt zudem auf Selbstfindung und Bewusstwerdung. Heilpraktiker und Therapeuten aus verschiedenen Bereichen betreuen und begleiten dich dabei. Wer eine Fastenwoche unter Anleitung in unserem Fastenhotel erlebt, kann sich völlig auf den Fastenprozess konzentrieren und ist sicher, in allen Belangen gut und fachlich kompetent betreut zu werden.

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

Bei Fragen stehen wir Ihnen jeder Zeit zur Verfügung.

Für diese ganz besondere Zeit wünschen wir Ihnen schöne Tage

Ihre Familie Kohlmünzer & das Team Tiefleiten

BioLandgut Tiefleiten  
Tiefleiten 16  
94139 Breitenberg  
08584 1819  
[info@tiefleiten.de](mailto:info@tiefleiten.de)