

# Genuss Basen Fasten

## Genuss Basen Fasten

Herzlich willkommen. Wir freuen uns, dass Sie hier sind.

Anreise ab 15.00 Uhr möglich

um **17:00** erwarten wir Sie **zur Hausführung** in der Rezeption mit den ersten wichtigen Informationen, Fragen und Antworten.

oder spätestens um **18:00 im Wintergarten** zum kleinen Entlastungsmahl – Gemüsesuppe

**nützen Sie die Morgenstunde täglich für einen Morgengang, in der klaren Luft machen Sie einige Atemübungen oder**

**Walken sie ein Stück je nach Kondition**

**Kneipp'sche Anwendungen in unserem Saunabereich**

1. Tag
- 8.30 Bittersalz zum Abführen  
Tee und Wasser trinken  
9.30 **Einführungsgespräch mit Frau Hemmerlein-Kohlmünzer**
- 13.00 Gemüsesuppe klar  
Salat o. Rohkost mit Kräutern  
**Ausgabe der Fastenutensilien**  
Täglich Leberwickel 1Std. und ruhen
- 1 Tee Wasser trinken  
Spaziergang möglich Walken, leichter Sport
- 18.00 Bio-Genuss-Basenmenü serviert in zwei Gängen  
Basisches Fußbad
2. Tag
- 8.30 Tee im Wintergarten Basisches Müsli  
Zeit für Anwendungen Salzölmassage  
(nach Plan an der Pinnwand)
- 13.00 Gemüsesuppe  
Salat o. Rohkost mit Kräutern  
Leberwickel und ruhen  
Tee und Wasser trinken  
Aktivitäten, Angebot vom Haus z. B Yoga
- 18.00 zwei Gänge Bio-Genuss-Basenmenü  
Sauna oder Wärmekabine, Einlauf

3. Tag      8.30    Tee im Wintergarten Basisches Müsli  
 Bürstenmassage oder andere Anwendungen
- 13.00    Gemüsesuppe  
 Salat o. Rohkost mit Kräutern  
 Leberwickel 1 Std. ruhen
- Tee und Wasser trinken nicht vergessen  
 Spaziergang evtl. Infrarotkabine  
 oder Ausflug und Shopping in Passau oder Waldkirchen
- 18.00    zwei Gänge Bio-Genuss-Basenmenü  
 Einlauf, Fußbad, Film oder Vorträge
- 4.Tag      8.30    Tee Im Wintergarten,  
 Basisches Müsli oder Obstsalat  
 Anwendungen nach Plan
- 13.00    Mittagessen  
 Gemüsesuppe, Salat o. Rohkost mit Kräutern  
 Möglichkeit für Ausflüge oder eine Fahrt ins Mediterraneum  
 Schwimmbad in Waldkirchen mit Solebecken (zum Entschlacken)
- 18.00    zwei Gänge Bio-Genuss-Basenmenü  
 Zeit für Sauna oder Infrarotkabine oder  
 Einzelberatung Beratung bei Frau Hemmerlein-Kohlmünzer (muss gebucht werden!)
5. Tag      8.30    Tee im Wintergarten Basisches Müsli oder Obstsalat  
 Tee mit Zitrone und Wasser trinken
- 13.00    Mittagessen mit Suppe und Rohkost  
 Tee mit Zitrone und Wasser trinken  
 noch einmal Einlauf und Leberwickel  
 zur Verfügung Wanderung oder Sport  
 Walking oder Sport im Fitnessraum
- 18.00    zwei Gänge Bio-Genuss-Basenmenü  
 Film oder Vorträge evtl. mit Fußbad
6. Tag      8.30 Tee im Wintergarten  
 Basisches Müsli oder Obstsalat
- Möglichkeit für Ausflüge  
 oder Anwendungen nach Plan
- 13.00    Mittagessen  
 Gemüsesuppe,  
 Salat o. Rohkost mit Kräutern  
 Leberwickel und Ruhen  
 Zeit für Sauna oder Infrarotkabine
- 18.00    zwei Gänge Bio-Genuss-Basenmenü  
 Abschlußgespräch oder Vortrag Aufbau tage
7. Tag      8.30 Tee im Wintergarten  
 Basisches Müsli oder Obstsalat
- Abreise !! Bitte Zimmer bis 10 Uhr räumen, Danke!

**Sollten Befindlichkeitsstörungen vorhanden sein oder Sie Tabletten nehmen müssen, würden wir das gerne wissen, auch wenn Sie in einen therapeutischen Behandlungsplan eingebunden sind.**

Das Basenfasten dient, wie auch Heilfasten, in erster Linie der Gesundheit des Menschen. Durch Basenfasten erreichen Sie nebenbei auf gesunde Weise Ihr Idealgewicht. Es kommt dabei auf das Weglassen an - bei Basenfasten werden alle Säurebildner in der Nahrung für einen bestimmten Zeitraum weggelassen. Basenfasten - das ist der freiwillige Verzicht auf **säurebildende Nahrungsmittel**, also im Wesentlichen tierisches Eiweiß und Getreide, für einen begrenzten Zeitraum. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz!

**Ziele des Basenfasten**

Basenfasten ist ein Reset für die durch industrielle Nahrung abgestumpften Geschmacksorgane.

Nach einer einwöchigen Basenfasten Kur fällt die Umstellung auf eine basenreiche und vitalstoffreiche Vollwertkost leicht.

Die Basenfasten Kur kann für Sie der Einstieg in eine grundlegende Änderung der Essgewohnheiten sein, die Ihrer Gesundheit länger als nur für eine Fastenwoche zugutekommt.

Sie werden feststellen, dass Sie während der Fastenwoche gar nicht hungern mussten, dass Sie sich wahrscheinlich sehr wohl dabei gefühlt haben und darüber hinaus viele neue schmackhafte Rezepte kennengelernt haben. Viele Probleme, die sonst bei Ihnen nach Mahlzeiten aufgetaucht sind, wie etwa Völlegefühl, saures Aufstoßen oder Blähungen, sind vielleicht plötzlich verschwunden, die Verdauung funktioniert besser!

**Was erwartet Sie sonst noch für entspannte FastenTage**

- Wir stellen Ihnen eine Wanne für Fußbäder,
- ein Handtuch lang, eine Wärmflasche für Leberwickel,
- ein Einlaufset (Irrigator) mit genauer Anleitung für problemlose Anwendung
- Basenbad „Meine Base“ von P. Jetschura für Fuß- und Wannenbad zur Verfügung .
- 1 Bademantel für Anwendungen und Sauna
- Aus allen Wasserhähnen fließt unser Bergquellwasser. Füllen Sie Ihren Krug immer wieder auf. Melden Sie sich für Sauna finnisch oder Biosoft- Dampfsauna an, ca.45 Minuten Vorlauf
- Die Wärmekabine für Ihre Entschlackung kann jederzeit benutzt werden.
- Es steht Ihnen den ganzen Tag Tee und Wasser zur Verfügung,
- Gemeinsamer Sport und Yoga etc., nach Plan
- Wanderkarten und gemeinsame Wanderung

Mit bringen sollten Sie bequeme Kleidung für Sport etc. Warme Kleidung der und gutes Schuhwerk zum Laufen Sport und Wandern

**im Zimmer.**

ist ein Wasserkrug zum Auffüllen und Trinken von unserem Bergquellwasser, ein Wasserkocher Für Tee, trinken Sie dünnen Tee (ein Teebeutel pro Kanne) bedienen sie sich gerne an unserer Teebar. Nehmen Sie sich, was Sie brauchen mit ins Zimmer

**Ausgabe der Fastenutensilien am ersten Tag nach dem Mittagessen:**

- Irrigator-Set
- Wärmeflasche
- Bademantel + Basensalz
- kleines + großes Handtuch

**Bitte vor Abreise vollständig an Theke oder Rezeption abgeben.  
(Bei unvollständiger Rückgabeeerheben wir eine Gebühr)**

**Für diese ganz besondere Zeit wünschen wir Ihnen  
schöne Tage im Bio Landgut Tiefleiten**

**Familie Hemmerlein-Kohlmünzer**