

Herzlich Willkommen

Anreise wir erwarten Sie um 17:00 zur Hausführung in der Rezeption mit wichtigen Informationen, Fragen und Antworten oder spätestens um 18:00 **im Wintergarten** zum kleinen Entlastungsmahl - Gemüsesuppe

1. Tag 8.30 Tee in den Gasträumen
Abführen mit Bittersalz, Zeit in Ruhe und in der Nähe der Toilette verbringen,

9.30 Einführung in die Fastenwoche
Anleitung zum Anlegen des Leberwickels
Ausgabe Fußbadewanne ,
Anleitung zur Durchführung eines Einlaufs

13.00 Gemüse oder Obstsaft
Leberwickel 1 Std. ruhen

15.00 eventuell Tee und 1 TL Honig nicht zwingend notwendig
kleiner Spaziergang möglich

18.00 Abendtreffen mit Gemüsebrühe

Was ist heute noch zu beachten?

Hungergefühle stillen Sie mit kleinen Schlucken Wasser am besten warm oder Tee. Ruhen Sie mittags lange aus, anschließend ein besinnlicher Spaziergang. Wenn Ihr Körper Ruhe verlangt, geben legen Sie sich schlafen. Meiden Sie übermäßige Aktivitäten.

2. Tag

8.30 Tee in den Gasträumen
Zeit zur Verfügung, z. B
Sport im Fitnessraum
für Anwendungen, Massage

13.00 Gemüse oder Obstsaft
Leberwickel, Einlauf

15.00 eventuell Tee mit Honig.
Spaziergang, Sport, etc.

18.00 Abendtreffen mit Gemüsebrühe

Was ist heute noch zu beachten?

Sorgen Sie für Kreislauf stärkende Aktivitäten .Forsches gehen, mit intensiver Atmung, Walken, Nordic Walking

3. Tag
- 8.30 Tee in den Gasträumen
gebuchte Anwendungen
Morgensport nach Plan
- 13.00 Obst oder Gemüsesaft
Leberwickel 1 Std. ruhen
Einlauf
- 15.00 eventuell Tee mit Honig
Spaziergang evt. Infrarotkabine, Sauna
oder Ausflug, Shopping
- 18,00 Abendtreffen mit Gemüsebrühe
Sauna oder Wärmekabine
Fußbad o. Basenbad

Was ist heute noch zu beachten?

Nehmen Sie sich Zeit für die Körperpflege, intensive Mundhygiene,

- 4.Tag
- 8.30 Tee in den Gasträumen
Morgengang,
- 10.00 Zeit für Anwendungen,
z.B Salzölmassage nach Plan
danach zur Verfügung
- 13.00 Obst oder Gemüsesaft
Leberwickel mit Ausruhen
Einlauf
- 15.00 eventuell Tee mit Honig
Nordic Walking
- 18.00 Abendtreffen mit Gemüsebrühe

Was ist heute noch zu beachten?

Vergessen Sie tagsüber oder am Abend nicht auf Ihre Entspannungs –
Übungen. Vergessen Sie nicht auf die Darmhygiene

5. Tag
- 8.30 Tee in den Gasträumen
Morgengang, Sport
im Fitnessraum, gebuchte Anwendungen
zur Verfügung, Shopping
Besichtigung etc.
- 13.00 Obst oder Gemüsesaft
Leberwickel mit Ausruhen
Einlauf
- 15.00 eventuell Tee mit Honig
Anwendung - Massage
- 18.00 Abendtreffen mit Gemüsebrühe

Was ist heute noch zu beachten?

Sie können so richtig sportlich aktiv sein. Nehmen Sie sich auch heute Zeit
für das morgendliche Programm und die Ruhephase. Bereiten Sie sich das
tägliche Fußbad.

6. Tag

8.30 Guten-Morgentee
Spaziergang
Fastenbrechen

landgut
tiefleiten
Gesundheitshof



13,00 Suppe mit Einlage
Leberwickel, wichtig
bei Bedarf Einlauf, eventuell.
Einkauf im Bioladen in Wegscheid oder Umgebung

18.00 Aufbau-Tag mit leichtem Abendessen

Was ist heute noch zu beachten?

Sie beginnen mit dem Kostaufbau. Gehen Sie eine Einkaufsliste durch.
Regen Sie Ihre Durchblutung mit Bürstenmassagen an.
Eine Bürstenmassage ersetzt mal einen Spaziergang, Büsten können bei uns erworben werden. (gerne geben wir Ihnen diesbezüglich eine Einleitung)

7. Tag

9.00 Leichtes Frühstück
evtl. Morgenspaziergang
Abreise

Was erwartet Sie sonst noch für entspannte FastenTage

1. Wir stellen Ihnen eine Wanne für Fußbäder,
2. ein Handtuch lang, eine Wärmflasche für Leberwickel,
3. ein Einlaufset (Irrigator) mit genauer Anleitung für problemlose Anwendung
4. Basenbad „Meine Base“ von P. Jetschura für Fuß- und Wannenbad zur Verfügung .
5. 1 Bademantel für Anwendungen und Sauna
6. Auf Wunsch erhalten Sie einen Wasserkrug mit Steinen
Aus allen Wasserhähnen fließt unser Bergquellwasser. Füllen Sie Ihren Krug immer wieder auf. Wasserkrüge erhalten Sie an der Theke. Steine alle 2 Tage unter fließendem Wasser waschen.
7. Melden Sie sich für Sauna finnisch oder Biosoft- Dampfsauna an,
ca.1 /2 Std. Vorlauf 3x pro Woche MO MI FR
8. Die Wärmekabine für Ihre Entschlackung kann jederzeit benutzt werden.
9. Es steht Ihnen den ganzen Tag Tee und Wasser zur Verfügung,
10. Es stehen Nordic Walking Stöcke zur Verfügung,
11. Gemeinsamer Sport und Yoga etc., nach Plan
12. Wanderkarten und gemeinsame Wanderung

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

Einen Wasserkocher finden Sie in ihrem Zimmer / Wohnung, Sie können sich gerne an unserer Teebar bedienen. Nehmen Sie sich, was Sie brauchen mit ins Zimmer. Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne eine Thermoskanne zur Verfügung.

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 Rückgabe erheben wir eine Gebühr 120,-€)

Für diese ganz besondere Zeit wünsch wir Ihnen
schöne Tage im Bio Landgut Tiefleiten
Familie Hemmerlein-Kohlmünzer