

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
Einführung in die Fastenwoche
- 13.00 großer Grüner Smoothie
zum langsamen Löffeln
Leberwickel 1 Std. ruhen
- Anleitung zum Anlegen des Leberwickels
Ausgabe Fußbadewanne, Anleitung zur Durchführung eines Einlaufs
- 15.00 eventuell Tee und 1 TL Honig nicht zwingend notwendig
kleiner Spaziergang möglich
- 18.00 Abendtreffen mit cremiger Gemüsesuppe (vegan)
Basischer Mineralstoffgetränk

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, legen Sie sich schlafen. Meiden Sie übermäßige Aktivitäten.

2. Tag
- 8.30 Früchtesmoothie
Tee in den Gasträumen
Zeit zur Verfügung, z. B. Sport im Fitnessraum,
für Anwendungen, Massage
- 13.00 großer Grüner Smoothie
zum langsamen Löffeln
- Leberwickel, Einlauf
Spaziergang, Sport, etc. Massagen
- 18.00 Abendtreffen
Basische cremige Gemüsesuppe (vegan)
mit Kräutern und Samen und Saaten
Basischer Mineralstoffgetränk

Was ist heute noch zu beachten?

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

3. Tag
- 8.30 Früchtesmoothie
Tee in den Gasträumen
gebuchte Anwendungen
Morgensport nach Plan
- 13.00 großer Grüner Smoothie
zum langsamen Löffeln
- Leberwickel 1 Std. ruhen
Einlauf
- 15.00 eventuell Tee mit Honig
Spaziergang evt. Infrarotkabine, Sauna
oder Ausflug, Shopping
- 18.00 Abendtreffen mit cremiger Gemüsesuppe (vegan)
Sauna oder Wärmekabine
Fußbad o. Basenbad
Basischer Mineralstoffgetränk

Was ist heute noch zu beachten?

Nehmen Sie sich Zeit für die Körperpflege, intensive Mundhygiene,

- 4.Tag
- 8.30 Früchtesmoothie
Tee in den Gasträumen
Morgengang,
- 10.00 Zeit für Anwendungen,
z.B. Salzülmassage nach Plan
danach zur Verfügung
- 13.00 großer Grüner Smoothie
zum langsamen Löffeln
- Leberwickel mit Ausruhen
Einlauf
- 15.00 eventuell Tee mit Honig
Nordic Walking
- 18.00 Abendtreffen mit cremiger Gemüsesuppe (vegan)
Basischer Mineralstoffgetränk

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 Früchtesmoothie
Tee in den Gasträumen
Morgengang, Sport im Fitnessraum
gebuchte Anwendungen
Shopping, Besichtigung etc.
- 13.00 großer Grüner Smoothie
zum langsamen Löffeln
- Leberwickel mit Ausruhen, Einlauf

15.00 eventuell Tee mit Honig
Anwendung - Massage

18.00 Abendtreffen mit cremiger Gemüsesuppe (vegan)
Basischer Mineralstoffgetränk

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 Früchtesmoothie
 Guten-Morgentee
 Spaziergang
 Fastenbrechen

13.00 Suppe mit Einlage oder
 großer grüner Smoothie
 zum langsamen Löffeln

Leberwickel, wichtig, bei Bedarf Einlauf, eventuell.
Einkauf im Bioladen in Wegscheid oder Umgebung

18.00 Aufbautag 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 Grüner Smoothie
 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:

- Irregator-Set
- Wärmeflasche
- Bademantel + BasenSalz
- kleines + großes Handtuch

Bitte vor Abreise vollständig an Theke oder Rezeption abgeben.

(Bei unvollständiger Rückgabe erheben wir eine Gebühr von 120,- €)

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

Familie Hemmerlein-Kohlmünzer