

SEELENFASTEN

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

Dieser Ablaufplan die zur Orientierung. Einzelne Termine wie (Vorträge, Massagen, und Aktivitäten können sich verschieben). Diese entnehmen Sie bitte vor Ort an den ausgehängten Plänen.

Das **Seelefastenseminar** findet entweder Vormittag ab 10.00 Uhr oder Nachmittag ab 15.00 Uhr statt. Frau van Impelen wir ca. 14 Tage vor Seminarbeginn die genauen Zeiten bekannt geben.

Anreise Wir erwarten Sie um 17:00 zur Hausführung in der Rezeption mit den ersten wichtigen Informationen, Fragen und Antworten.
Oder spätestens um 18:00 **im Wintergarten** zum kleinen Entlastungsmahl – Gemüsesuppe

täglich Morgengang, nützen Sie die Morgenstunde in der klaren Luft machen Sie einige Übungen 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
Einführungsgespräch mit Frau Hemmerlein-Kohlmünzer

13.00 Gemüsesuppe klar
Salat o. Rohkost mit Kräutern
Täglich Leberwickel 1 Std. und ruhen
Tee Wasser trinken
Spaziergang möglich Walken, leichter Sport
Ausgabe der Fastenutensilien

18.00 Bio-Genuss-Basenmenü serviert in zwei Gängen
Basisches Fußbad

2. Tag 8.30 Tee im Wintergarten Basisches Müsli
ab 10.00 oder ab 15.00 Uhr Coaching-Einheit mit Christine van Impelen

Bei Bedarf kann jederzeit ein Einzelcoaching dazu gebucht werden.

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 oder Obsalat
Bürstenmassage oder andere Anwendungen nach Plan

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

ab 10.00 oder ab 15.00 Uhr Coaching-Einheit mit Christine van Impelen

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 / Infrarotkabine oder
 Einzelberatung 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 / 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

ab 10.00 oder ab 15.00 Uhr Coaching-Einheit mit Christine van Impelen

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 Auftage

7. Tag 8.30 Tee im Wintergarten
 Basisches Müsli oder Obstsalat

Abreise

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 und gutes Schuhwerk zum Laufen, Sport und Wandern.

Einen Wasserkrug zum Auffüllen und Trinken von unserem Bergquellwasser ist im Zimmer. Wasserkocher finden Sie auch in ihrem Zimmer / Wohnung, Sie können sich gerne an unserer Teebar bedienen. 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 Rückgabe erheben wir eine Gebühr)

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

Familie Hemmerlein-Kohlmünzer