Ablaufplan - BioLandgut Tiefleiten

Heilfasten nach Dr. Buchinger/ Lützner

BioLandgut Tiefleiten
ESSEN - SEIN - LASSEN

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

8.30 Tee im Wintergarten - wir bereiten den Darm für das heutige Abführen / Darmentleerung vor. Dazu ist es wichtig bereits morgens ausreichend zu trinken.
9.30 Einführungsgespräch mit Ihrem Fastenleiter. Dabei wird das Bittersalz zum Abführen gereicht. Es ist wichtig, dass Sie weiterhin ausreichend Tee oder Wasser trinken.
Ausgabe der Fastenbox.
Bitte halten Sie sich am Vormittag möglichst in der Nähe einer Toilette auf. Kleine Spaziergänge sind möglich.
13.00 Mittagsmahlzeit - achte bewusst darauf gut und ausreichend zu kauen. Auch den Smoothie. Spüre so die Texturen und die intensiven Aromen.
14.00 Leberwickel - ruhen ohne weitere Ablenkungen.
15.00 Spaziergang oder leichter Sport ist möglich. Bitte weiterhin darauf achten, viel Wasser und Tee zu trinken.
18.00 Abendessen - spüren und genießen
19.00 Film: „Fasten & Heilen“ - Eine Dokumentation zwischen Wissenschaft und Kultur über das Heilfasten und dessen heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Fasten nach Dr. Buchinger/ Lützner

Tag 2-5

8.00 Morgenaktivität - bitte Tafel beachten
8.30 Tee und Wasser mit Zitrone im Wintergarten
9.00 beginnen die Massagen und Anwendungen. Bitte beachten Sie den Massageplan an unserer Pinnwand.
13.00 Mittagsmahlzeit - frischer Obst oder Gemüsesmoothie.
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.
Nutzen Sie den Nachmittag oder Abend auch für den ersten Einlauf.
18.00 Abendessen - Fastenbrühe spüren und genießen.
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.

Tag 6

8.00 Morgenaktivität - bitte Tafel beachten
8.30 Fastenbrechen mit einem Apfel im Wintergarten
9.00 beginnen die Massagen und Anwendungen. Bitte beachten Sie den Massageplan an unserer Pinnwand.
13.00 Mittagsmahlzeit - feine Basensuppe.
Ab jetzt sollten Sie 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. Nutzen Sie den letzten Tag für Einkäufe, oder nehmen Sie an angebotenen Workshops teil.
18.00 Abendessen - spüren und genießen.
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.

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 Befindlichkeitsstörugen, 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 Anzahlt 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, Smoofytraining, 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 Wannenbad
Handtuch und Wärmflasche für Leberwickel,
Einlaufset (Irrigator) mit genauer Anleitung für problemlose Anwendung
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.

Kern des Heilfastens ist ein freiwilliger Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel über einen begrenzten Zeitraum. Die reichliche Zufuhr von Flüssigkeit, in Form von Wasser, Fastentee und Gemüsebrühe, und eine regelmäßige, gründliche Darmreinigung garantieren, dass der Körper diese „nahrungslose Zeit“ gut übersteht und Regenerationsprozesse in Gang gebracht werden.

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

Deutsche Fastenakademie e.V.

BIO HOTELS