

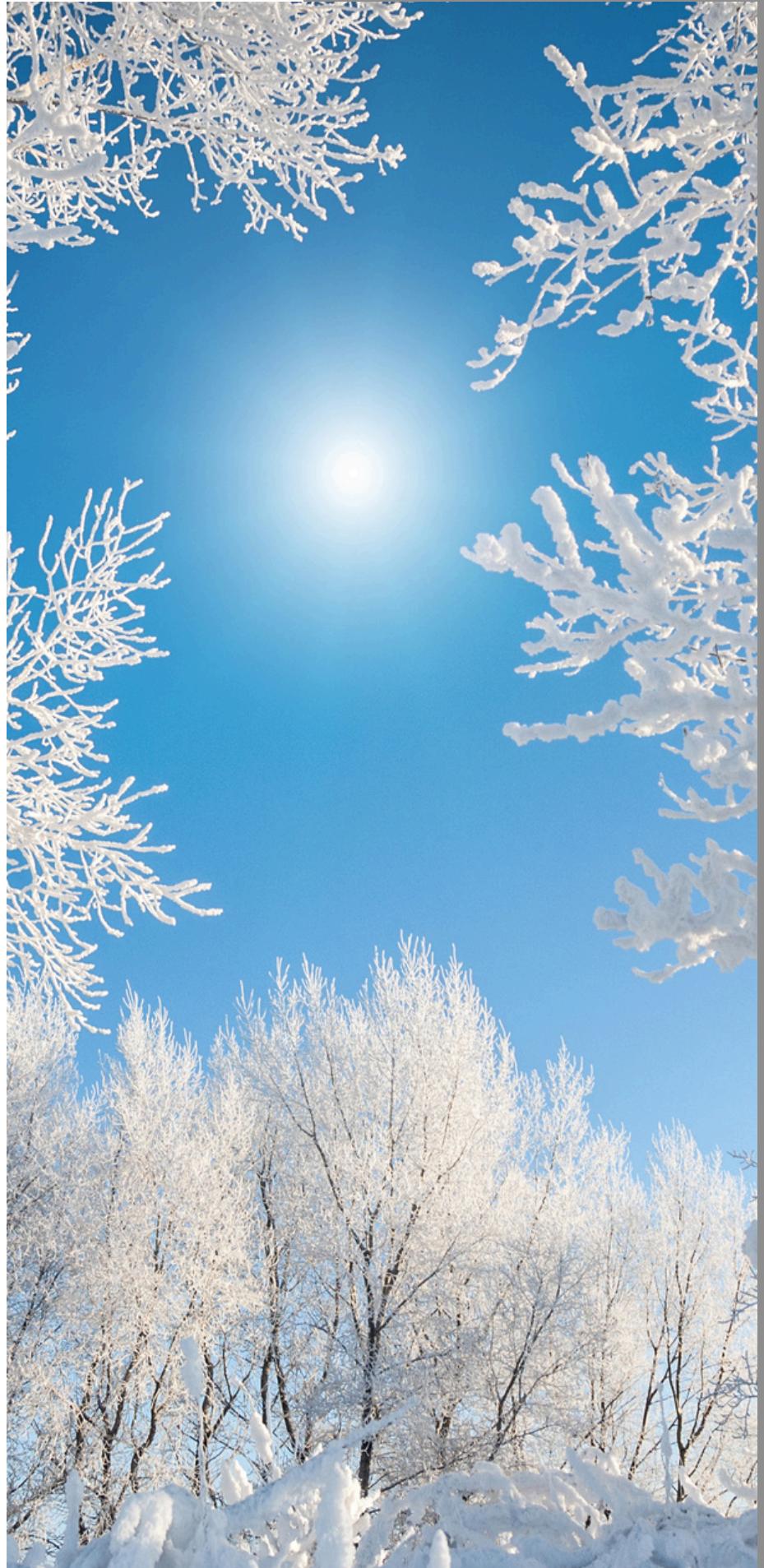
Aufatmen

KLARHEIT
AUS DER
TIEFE

05. - 12. DEZEMBER 2025

ONLINE -
FASTENWOCHE

Erlebe die kraftvolle
Verbindung aus
Fasten & bewusster
Atmung





Reinigen. Durchatmen. Klar werden.

Fasten & Atmen bringt dich zurück in deine Balance. Durch die Kombination aus geführtem Fasten und transformierender Atemarbeit reinigst du nicht nur deinen Körper, sondern klärst auch deinen Geist - für einen tiefen Reset und neue Lebenskraft.

WAS DICH ERWARTET:

Fasten mit Elina

- 1 Treffen zur Vorbereitung
- 3 Gruppentreffen zur Begleitung & Motivation
- Ausführliche Fasteninformationen & persönliche Betreuung
- Umfangreiches Rezept-Skript mit saisonalen Köstlichkeiten
- Inspiration für deine individuelle Ernährung
- Austausch und Unterstützung über eine WhatsApp-Gruppe



ALLE TREFFEN FINDEN VIA ZOOM STATT

WAS DICH ERWARTET:



Atmen mit Monja

- Einführung in die reinigende Atemtechnik
- 5 geführte Atem-Sessions am Morgen
- Eine Meditation zur Tiefenentspannung

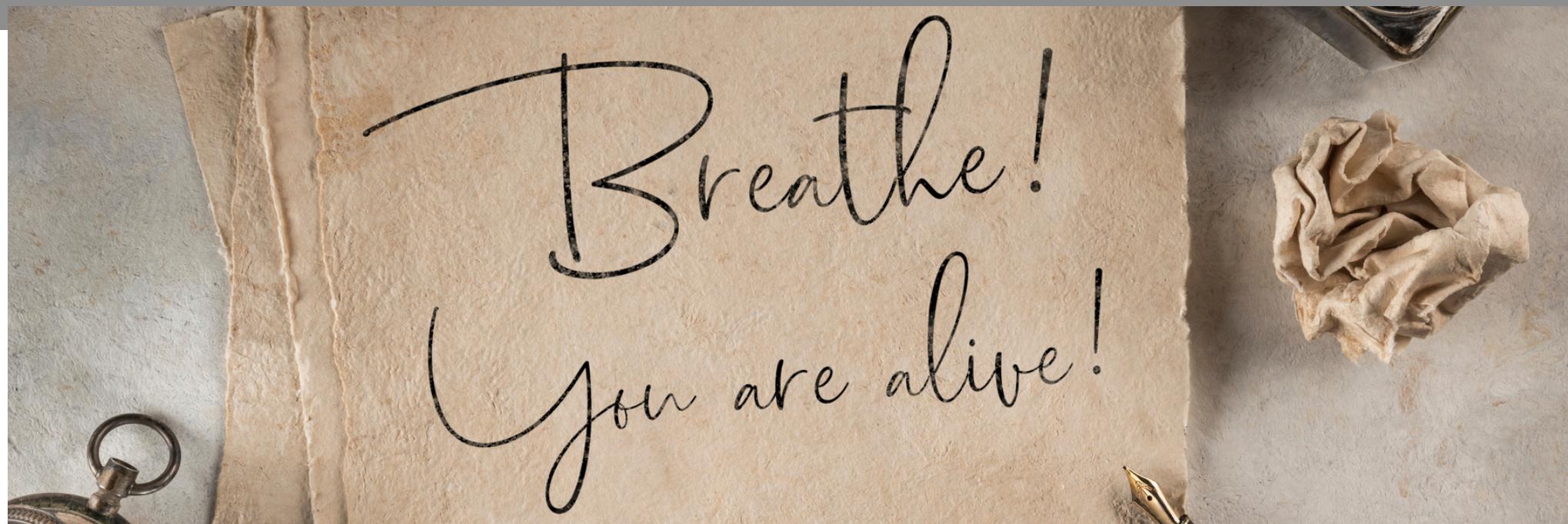
Special Vortrag:

“Die Sprache der Lunge”

Wie Atmung, Emotionen und Energie aus Sicht der TCM zusammenwirken

ALLE TREFFEN FINDEN VIA ZOOM STATT

DIESES PROGRAMM IST PERFEKT FÜR DICH:



wenn du

- dich nach einem körperlichen und mentalen Neustart sehnst
- Stress abbauen und innere Ruhe finden möchtest
- bewusster mit deinem Körper umgehen möchtest
- eine ganzheitliche Methode suchst, die Körper, Geist und Seele verbindet

ANMELDUNG UND KONTAKT:

Fasten-Programm:

Elina Steiner



www.natuerlich-elina.de

Atem-Programm:

Monja Haasler



www.monjahaasler.de

INVESTITION: 155 €

BEIDE PROGRAMME SIND AUCH EINZELND BUCHBAR!

FASTENPROGRAMM: 125 €

10 % RABATT FÜR WIEDERHOLENDE

ATEMPROGRAMM: 75 €

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

TERMINE IN DEINER FASTENWOCHE:

- **Montag, 01.12.:** 19:00 Uhr Einführungsabend, Erläuterung der benötigten Hilfsmittel und Lebensmittel
- **Freitag, 05.12.:** 19:00 Uhr Ersten Treffen, Besprechung Fasteneinstieg
- **Samstag, 06.12.:** Individueller Fastentag mit Darmreinigung
- **Sonntag, 07.12.:** 10:00 Uhr Einführung in die Atemarbeit mit Monja & zweites Fastentreffen "Wie geht es mir?"
- **Montag, 08.12.:** 05:30 Uhr 20 Minuten Atem-Session
- **Dienstag, 09.12.:** 05:30 Uhr 20 Minuten Atem-Session
- **Mittwoch, 10.12.:** 05:30 Uhr 20 Minuten Atem-Session & 19:00 Uhr Vortrag "Die Sprache der Lunge"
- **Donnerstag, 11.12.:** 05:30 Uhr 20 Minuten Atem-Session
- **Freitag, 12.12.:** 05:30 Uhr 20 Minuten Atem-Session & 19:00 Uhr Fastenabschluss & Meditation

Während der gesamten Fastenwoche besteht die Möglichkeit zum Austausch in einer WhatsApp-Gruppe und ich stehe für alle Fastenfragen zur Verfügung!
Alle Gruppentreffen finden via Zoom statt.

BITTE PLANE DIR IN DEINER FASTENWOCHE
AUSREICHEND ZEIT FÜR DICH EIN!