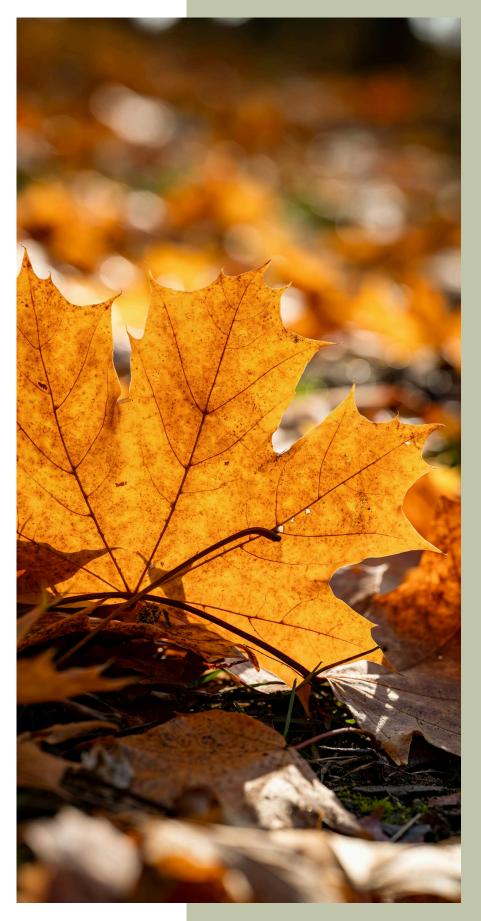
# DEINE AUSZEIT

in Herb8

24. - 31. OKTOBER 2025

ONLINE FASTENWOC<u>HE</u>

Eine Woche zum Loslassen, Auftanken und Neuordnen!





Mide, matt und melancholisch?

Spürst du im Herbst manchmal eine Schwere oder eine Art "Herbstblues"? Dann ist diese

Basenfastenwoche genau richtig für dich: sie schenkt dir neue Energie, Klarheit und innere Stärke - körperlich und seelisch!

## WAS DICH ERWARTET:

# Fastenbegleitung

- Vorbereitungstreffen via Zoom
- 3 Gruppentreffen via Zoom zur Begleitung & Motivation
- WhatsApp-Begleitung in der Gruppe mit gedanklichen Impulsen
- Ausführliche
   Fasteninformationen & persönliche Betreuung
- Umfangreiches Rezept-Skript mit saisonalen Köstlichkeiten
- Kleine Rituale zum Loslassen



INVESTITION: 125 € 10% RABATT FÜR WIEDERHOLENDE

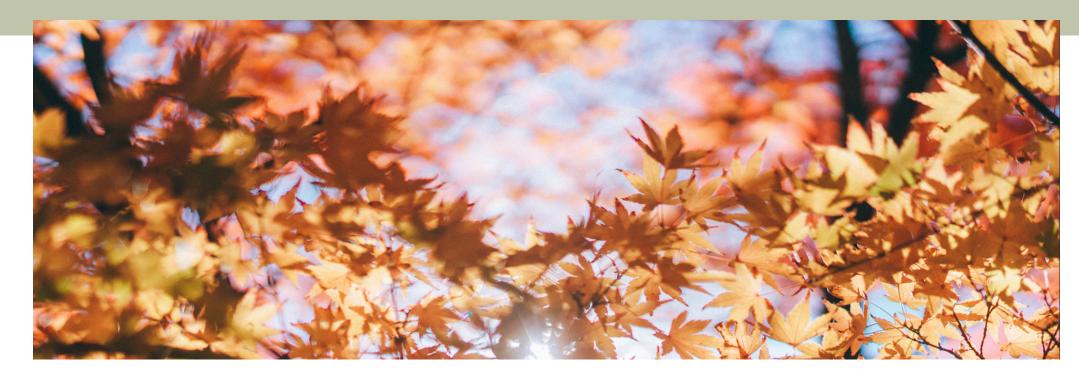
### BESONDERHEIT IM HERBST:



Die Natur zeigt urs, wie kraftvoll loslassen ist

Der Herbst bringt uns nicht nur kühle und kürzer werdende Tage, sondern auch die Chance, Altes und Überholtes loszulassen, uns "in uns" zurück zu ziehen und somit neue Kraftquellen zu erschließen! Wir nutzen die Energie dieser Jahreszeit, um Körper und Seele in Balance zu bringen und gestärkt in den Winter zu starten!

# DIESE AUSZEIT IST FÜR DICH,



### wenn Du

- dich im Herbst oft erschöpft fühlst
- Ballast körperlich & emotional loswerden willst
- eine achtsame Pause vom Alltag suchst
- dir neue Energie und Klarheit für das wünschst, was da Neues kommen darf

Egal, ob du Fastenerfahrung hast oder nicht-jedelr ist willkommen

### TERMINE IN DEINER FASTENWOCHE:

- Samstag, 18.10.: Zusendung der Hilfsmittelliste und Fastenrezepte
- Montag, 20.10:: 19:00 Uhr Einführungsabend, Erläuterung der benötigten Hilfsmittel und Lebensmittel
- Freitag, 24.10.: 19:00 Uhr Ersten Treffen, Besprechung Fasteneinstieg,
- Samstag, 25.10.: Individueller Fastentag mit Darmreinigung
- Sonntag, 26.10.: 18:00 Uhr Zweites Treffen "Wie geht es mir?"
- Montag, 27.10.: Individueller Fastentag
- Dienstag, 28.10.: Individueller Fastentag
- Mittwoch, 29.10.: 19:00Uhr Drittes Fastentreffen "Wie geht es weiter?"
- Donnerstag, 30.10.: Individueller Fastentag
- Freitag, 31.10.: Fastenabschluss

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!