

DEINE AUSZEIT

im Herbst

24. - 31. OKTOBER 2025

ONLINE
FASTENWOCHE

Eine Woche zum
Loslassen, Auftanken
und Neuordnen!





*Müde, 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 uns, 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 - jede/r 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!