

Nutze  
die  
Kraft  
des...

Entlastungstag mit  
Fasten & Yoga

ONLINE



*Neumondes*



# 18. Januar 2026

Der Neumond ist der ideale Zeitpunkt für einen Neuanfang! Nutze diese Zeit für einen Entlastungstag, um deinen Körper zu reinigen und deine Energie neu auszurichten. Eine sanfte Yogaeinheit hilft dir, deine inneren Balance zurückzugewinnen.

*Starte erfrischt in eine neue Phase!*



# Fasten\*

Gestalte deinen Entlastungstag entweder mit drei basischen Mahlzeiten oder durch den bewussten Verzicht auf feste Nahrung. Im Vorfeld erhältst du von mir köstliche Rezeptideen sowie wertvolle Informationen und Tipps zur optimalen Vorbereitung. Am Neumondtag treffen wir uns zu einem inspirierenden Austausch in der Gruppe via Zoom.



[www.natuerlich-elina.de](http://www.natuerlich-elina.de)

# Yoga\*

Du erhältst Zugang zu einer geführte Yoga-Klasse, die speziell auf die Bedürfnisse während des Fastens abgestimmt ist.

Erlebe, wie Yoga dir hilft, dich zu entspannen, loszulassen und deine Energie zu harmonisieren.

Die Yoga-Klasse findet wahlweise morgens oder abends statt.



[www.theyogainspiration.com](http://www.theyogainspiration.com)

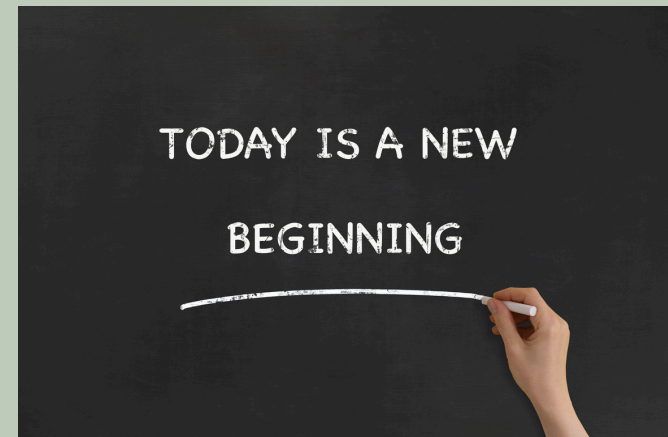
Die Teilnahme erfolgt auf **Spendenbasis** - jede\*r gibt, was möglich ist!

**Anmeldung unter [elinasteiner@web.de](mailto:elinasteiner@web.de)**

\*Beide Programme können auch separat gebucht werden

# Neumondkalender 2026

17. Februar 2026  
19. März 2026  
17. April 2026  
16. Mai 2026  
15. Juni 2026  
14. Juli 2026  
12. August 2026  
11. September 2026  
10. Oktober 2026  
09. November 2026  
09. Dezember 2026



*Bist du bereit, den Neumond als Neuanfang  
zu nutzen?*