

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

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

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

Anmeldung unter 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?*