



Fastenwochen

2026

1. HALBJAHR

02. - 09. Januar

16. - 23. Januar

20. - 27. Februar

27. Februar - 06. März

13. - 20. März

27. März - 03. April

Strenge oder basisches Fasten



Freue dich auf

1

Eine achtsame Fastenbegleitung

2

Rezepte passend zur Jahreszeit

3

Einen Austausch in der Gruppe

4

Tipps für deine Ernährung

5

Optionale Zusatzangebote

Für alle, die Körper, Geist und Energie ins
Gleichgewicht bringen möchten

“

Fasten heißt,
den Rhythmus
der Natur
spüren und
neu
auftanken

*Sei
dabei!*



Nähere Informationen zu den einzelnen
Fastenwochen folgen in Kürze