



# Fastenwochen

## 2026

1. HALBJAHR

02. – 09. Januar

16. – 23. Januar

20. – 27. Februar

27. Februar – 06. März

13. – 20. März

27. März – 03. April

Strenges oder basisches Fasten





# Freue dich auf

1

Eine achtsame Fastenbegleitung

Rezepte passend zur Jahreszeit

2

3

Einen Austausch in der Gruppe

Tipps für deine Ernährung

4

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