

Nutze
die
Kraft
des...

Entlastungstag mit
Fasten & Yoga

ONLINE



Neumondes

Der Neumond steht für
Loslassen und
Neuausrichtung.
Schon ein einziger
Entlastungstag kann hier
viel bewirken: Er schenkt
deinem Körper Erholung,
klärt den Geist und
bringt dich wieder in
Balance.
In Verbindung mit einer
sanften Yogaeinheit
entsteht Raum für neue
Energie - zum
Auffrischen alter
Erfahrungen oder für
deinen ersten Einstieg in
Fasten & Yoga.



Weniger tun. Mehr spüren. Neu beginnen.

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

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 geführten 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

**Anmeldung unter elina-steiner@web.de
oder fionahayhoe@mac.com**

*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, dich vom Neumond sanft
führen zu lassen?*