

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 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

**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?