

# Ganz bei dir

*Because You Will  
Fall In Love With Yourself*

Eine Woche, um dir selbst  
wieder näherzukommen

**27. Februar - 06. März  
2026**

Kostenloser Info-Abend  
28. Januar 2026 / 19:00 Uhr

Manche Veränderungen  
beginnen nicht im Tun.

Sondern mit Stillwerden.

Manchmal entsteht Veränderung nicht  
dadurch, dass wir noch mehr tun.

Sondern dadurch,  
dass wir stiller werden.  
Ehrlicher.

Diese geführte Fastenwoche ist eine  
Einladung,  
dir selbst neu zu begegnen -  
jenseits von Erwartungen, Rollen und  
innerem Druck.

**Kostenloser Online-Info-Abend  
am 28. Januar um 19:00 Uhr**



Diese Woche ist eine  
Einladung, dir selbst  
wieder zuzuhören.

In dieser Woche geht es nicht darum,  
dich zu optimieren.  
Nicht darum, etwas zu leisten.  
Und auch nicht darum, „durchzuhalten“.  
Du darfst einfach da sein.



**Hier musst du nichts leisten.  
Du darfst einfach da sein.**

Sie ist ein liebevoll gehaltener Raum,  
in dem du deinen Körper ernst nimmst,  
deinen Gefühlen begegnest  
und dich selbst wieder spüren kannst.

Fasten wird hier nicht als Methode  
verstanden -  
sondern als Weg nach innen.

Fasten ist hier kein Ziel.  
Sondern ein Raum, in dem  
wieder spürbar wird,  
was sonst untergeht

Du wirst dabei täglich persönlich  
begleitet - fachlich fundiert,  
achtsam & emotional präsent.



Diese Fastenwoche verbindet Körper, Geist & Seele zu einem stimmigen, tragenden Ganzen:

- Tägliche persönliche Fastenbegleitung
- Frisch gepresste Gemüsesäfte & frisch gekochte Brühe inklusive
- 3 sanfte Entspannungs-Yoga-Sessions
- 2 geführte Meditationen
- 3 begleitete Wanderungen im Westerwald
- 3 Vorträge zu Fasten, Ernährung & Integration
- Willkommensgeschenk
- Raum für Austausch, Stille & persönliche Prozesse

**Maximal 10 Teilnehmende -**  
für echte Nähe & individuelle Begleitung

Mitten in der Natur.  
Nah bei dir.

**“4lindenhof im Nistertal”  
Westerwald**

**27.02. - 06.03.2026**



Die täglichen Treffen finden  
überwiegend morgens (ab 09:00 Uhr)  
und/oder nachmittags bzw. abends  
statt.

Die genauen Zeiten orientieren sich  
am Fastenprozess & werden  
innerhalb der Gruppe abgestimmt.



# So viel Rückzug, wie du brauchst.

Diese Fastenwoche kannst du auf zwei Arten erleben:

- **Ohne Übernachtung**  
Ideal für Teilnehmende aus der Region
- **Mit Übernachtung vor oder im Ort**  
Für Menschen, die sich einen intensiven Rückzug wünschen.

Übernachtungen werden empfohlen, nicht vermittelt.

# Für Menschen, die sich selbst wieder spüren möchten.

Diese Woche ist für dich, wenn du:

- dich innerlich leer oder erschöpft fühlst
- viel Verantwortungträgst
- dich in einer Phase des Umbruchs befindest
- bewusst fasten möchtest – aber nicht allein
- dir einen sicheren, achtsamen Rahmen wünschst

Persönliche Fragen & mögliche Kontraindikationen werden im kostenlosen Info-Abend besprochen.

Gehalten. Gesehen.

Ernst genommen.

Fastenbegleitung - Elina Steiner



Ich begleite Menschen seit fast fünf Jahren durch intensive Fastenprozesse. Als Ernährungs- und Fastencoach nach TCM und zertifizierte Trauerbegleiterin halte ich auch emotionale Prozesse, die sich im Fasten zeigen – achtsam, präsent und ohne sie wegzumachen.

NATÜRLICH ELINA

[www.natuerlich-elina.de](http://www.natuerlich-elina.de)

# Begleitung mit Erfahrung, Präsenz & Tiefe

Yogabegleitung -  
Fiona Hayhoe-Weiland



Meine Yoga-Stunden sind ruhig,  
körperbewusst und individuell.  
Sie unterstützen dich dabei,  
Spannung loszulassen  
und wieder in Verbindung mit dir  
selbst zu kommen.



**Ein bewusster Rahmen**

**Investition: 695 €\***

**10 % Frühbucherrabatt bei  
Anmeldung bis 31.01.2026**

Ratenzahlung möglich

**Maximal 10 Teilnehmende  
Warteliste möglich**

\*Die Kosten für die Übernachtung sind  
nicht im Retreat-Preis enthalten



Spüre in Ruhe, ob diese  
Woche dein Weg ist.

## Kostenloser Info-Abend

28.Januar 2026 / 19:00 Uhr  
Online via Zoom / ca. 60 Min.

- Lerne die Woche kennen – unverbindlich
- Finde heraus, ob diese Fastenwoche zu dir passt
- Raum für Fragen. Raum für Klarheit.

Jetzt unverbindlich anmelden  
**[elina-steiner@web.de](mailto:elina-steiner@web.de)**

Nicht, weil du etwas  
erreichst.  
Sondern weil du dir selbst  
wieder begegnest.



*Because You Will  
Fall In Love With Yourself*

Melde dich jetzt zum  
kostenlosen Info-Abend an  
oder sichere dir deine Platz  
für diese besondere Woche.