

Dein Frühlings-Reset 2026

Leichter. Klarer. Neu ausgerichtet



Die Fastenzeit erinnert uns jedes Jahr an etwas Uraltet:
Zwischen Winter und Neubeginn liegt ein Moment des Innehaltens.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht der Frühling für das Element Holz – für **Aufbruch, Bewegung und Neubeginn.**

Doch damit Neues wachsen kann, braucht es Raum.

Nach den Wintermonaten fühlen sich viele Frauen schwerer, voller, innerlich dichter.

Nicht nur im Körper – auch im Kopf.

Der Frühling bringt einen natürlichen Impuls mit sich:

Altes loslassen.

Energie wieder in Fluss bringen.

Sich neu ausrichten.

Fasten in dieser Jahreszeit ist deshalb mehr als Verzicht.

Es ist eine bewusste Klärung – **körperlich, mental und emotional.**

Eine sanfte Entlastung.

Ein Reset für dein System.

Wenn die Natur beginnt aufzublühen, darf auch in dir wieder Leichtigkeit entstehen.

Vielleicht ist genau jetzt dein Moment.

3 Termine - 3 Schwerpunkte

Frühlings-Reset

Klar & Leicht in die
neue Saison

20.- 27. März 26

Loslassen,
entlasten,
neu starten

Frühlings-Kraft

Neue Lebendigkeit
aktivieren

10.- 17. April 26

Stoffwechsel anregen,
in Schwung kommen,
Kraft gewinnen

Frühlings-Balance

Zentrierung für
Körper & Geist

08. - 15. Mai 26

Innere Ruhe,
mentale Klarheit,
Ausrichtung

Schau einfach, was du brauchst und was zu dir passt

Für wen ist diese Fastenwoche gedacht?

Für dich, wenn du:

- bereits erste Fastenerfahrung hast – oder gut begleitet starten möchtest
- ganzheitlich und saisonal fasten willst
- dich nach einem Frühjahrs-Reset sehnst
- Frühjahrsmüdigkeit und Schwere hinter dir lassen möchtest
- mental klarer und emotional leichter werden willst
- eine strukturierte, alltagstaugliche Begleitung suchst

Fasten für Gesunde.

Bei Vorerkrankungen, Unsicherheiten oder nach Operationen bitte vorher ärztlich abklären.

Dein Fasten - ganzheitlich & saisonal



Du fastest wahlweise:

“klassisch streng”

oder

“basisch”

Du bekommst:

- frühlingsorientierte Rezepte
- TCM-inspirierte Ernährungsempfehlungen
- leicht umsetzbare Tagesstruktur
- Impulse für Körper, Geist & innere Ausrichtung
- mentale und energetische Begleitung

**Fasten ist hier nicht nur Nahrungsverzicht –
sondern ein bewusster Prozess für Körper, Seele und Geist.**

Das bekommst du im Mitgliederbereich

- eine Einkaufsliste für deine Hilfsmittel
- komplette Fastenunterlagen
- saisonale Rezepte für die Fastenzeit
- Vorbereitungsleitfaden
- Tagesstruktur & Checklisten
- Aufbauanleitung nach dem Fasten
- begleitende Impulse & Übungen

Zugang:

bis 4 Wochen nach der Fastenwoche

Live-Begleitung

Während der Woche:

- 3 Live-Calls (je 60–90 Minuten) + 1 Einführungsabend
- Wissen & Anleitung
- Raum für Fragen
- Austausch & Motivation
- praktische Unterstützung bei Fastenthemen

Zusätzlich:

- WhatsApp-Community
- begleitende Impulse zwischendurch

Optional: Persönlicher 1:1 Call



Wenn du individuelle Begleitung möchtest:

- persönlicher Fasten-Call (optional via Zoom)
- individuelle Fragen
- Anpassung auf deine Situation
- mentale & praktische Unterstützung

Zubuchbar für 70 €

Investition

Fastenwoche komplett: 125 €

- ✓ Mitgliederbereich
- ✓ Unterlagen & Rezepte
- ✓ 3 Live-Calls
- ✓ Community-Begleitung

Wiederholende: -10 %

Optional:

+ 1:1 Call: 70 €

Dein Ergebnis nach 7 Tagen



Du fühlst dich:

- leichter – körperlich & emotional
- klarer im Kopf
- energetischer
- aufgeräumter von innen
- neu verbunden mit dir
- ausgerichtet auf deinen Frühling

**Sichere dir jetzt deinen Platz für
deinen persönlichen Frühlings-Reset.**