

Fastenwoche

mit Elina & Monja

Entlasten.
Durchatmen.
Reseten.

27.09. - 03.10.2026

im Sampurna Seminarhaus

Eine Woche, die dich langsamer werden lässt



Fasten ist mehr als Verzicht.
Es ist ein Zurückkehren.

Zu deinem Körper.
Zu deiner Klarheit.
Zu deiner inneren Stimme.

Inmitten der Natur des Sampurna Seminarhauses verbinden wir die Kraft des Fastens mit bewusster Atemarbeit, Ruhe, Bewegung & echter Begegnung.

Die Kraft des Fastens

Fasten entlastet den Körper, klärt den Geist und setzt neue Energie frei.



Basenfasten

Die sanfte Form des Fastens mit ausgewählten basischen Lebensmitteln. Ideal für dich, wenn du bewusst entlasten und dennoch ausgewählt essen möchtest.



Strenges Fasten

Die "klassische Art" des Fastens mit intensiver körperlicher Reinigung. Ideal für dich, wenn du den Wunsch nach tiefer Entlastung durch den kompletten Verzicht auf feste Nahrung hast.

Du hast die Wahl...

Atem als Unterstützung & Verbindung

Tägliche Atemarbeit unterstützt deinen Fastenprozess intensiv.

Das bewusste Atmen hilft dir, Spannungen zu lösen, deinen Körper besser wahrzunehmen, innerlich ruhig zu werden und deine Emotionen zu regulieren.

Monja begleitet die Atemarbeit diese Woche mit viel Erfahrung, Präsenz und Feingefühl.



[Mehr über Monja](#)

Gemeinsam unterwegs

Diese Woche schafft einen geschützten Raum für Begegnung, Austausch und bewusstes Innehalten.

Zwischen Fasten, Atem und Ruhe entsteht oft etwas Besonderes:
Verbindung – zu sich selbst und anderen.



Ein Ort zum Ankommen

Das Sampurna Seminarhaus bietet einen geschützten Rahmen für Rückzug, Natur, Ruhe und bewusste Begegnung.

Ein Ort, an dem Loslassen leichter werden darf.



Unterkunft im Sampurna Seminarhaus

Die Unterbringung erfolgt direkt über das Sampurna Seminarhaus.

So hast du die Möglichkeit, dein Zimmer ganz individuell nach deinen persönlichen Wünschen und deinem Komfortbedürfnis auszuwählen.

Zur Verfügung stehen – je nach Verfügbarkeit – unterschiedliche Zimmerkategorien.

Die Zimmer werden direkt über das Sampurna Seminarhaus gebucht und je nach Verfügbarkeit vergeben.



Zimmeroptionen

- EZ mit eigenem oder geteiltem Bad
- DZ mit eigenem oder geteiltem Bad

[Zimmer im Sampurna ansehen](#)

Kosten & Anmeldung

Diese Woche ist eine bewusste Einladung, dir Zeit für dich selbst zu schenken – getragen vom Fasten, Atem, Ruhe und gemeinsamer Erfahrung.

Die Zahl der Teilnehmenden ist darum begrenzt.

Seminargebühr: 595 €



inklusive:

- Fastenbegleitung
- tägliche Atemsessions
- Morgenbewegung
- 2 Yogaeinheiten
- 2 gemeinsame Wanderungen
- Vorträge
- Meditation
- Gesprächsrunden
- Nutzung von Sauna & Ruhebereich

Fastenformen & Verpflegung

Deine Verpflegung wird passend zu deiner gewählten Fastenform direkt über das Sampurna Seminarhaus organisiert und abgerechnet.

Basenfasten

inklusive:

- basisches Frühstück
- leichtes Mittagessen
- reiches Abendsüppchen

Beitrag für Verpflegung: 55 € pro Tag

Strenges Fasten

inklusive:

- Tee mit Honig am Morgen
- frischer Mittagsaft
- Fastenbrühe am Abend

Beitrag für Verpflegung: 15 € pro Tag

Stilles Wasser sowie eine Auswahl an basischen Tees stehen während der gesamten Woche kostenfrei zur Verfügung.



Du möchtest dabei sein?

Dann freuen wir uns über deine Nachricht.

Schreibe uns gerne

- deine offenen Fragen
- deine bevorzugte Fastenform
- ggf. deine Zimmerpräferenz

Wir senden dir anschließend alle weiteren Informationen persönlich zu.



[Platz anfragen](#)

Weitere Termine:

- Frühjahrs-Retreat 02. - 09.05.2027
- Herbst-Retreat 24. - 30.09.2027