

Sommer. Leichter. Ich.

Die Sommerfastenwoche für
mehr Leichtigkeit
31.07. - 07.08.2026 / online

Schenke deinem Körper eine Pause.
Lass los, was dich beschwert.
Und entdecke, wie gut sich Leichtigkeit
anfühlen kann.

[Ja, ich gönne mir diese Zeit](#)



Kennst du das Gefühl?



- ✓ Du funktionierst - aber fühlst dich nicht mehr verbunden mit dir selbst?
- ✓ Dein Körper sendet Signale, die du schon lange ignorierst.
- ✓ Du sehnst dich nach mehr Energie, Klarheit und innerer Ruhe
- ✓ Du möchtest etwas für dich tun - weißt aber nicht, wie du anfangen sollst.

Warum gerade jetzt?

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um Ballast loszulassen - körperlich und mental.

Leichtigkeit beginnt, wenn wir unserem Körper Aufmerksamkeit schenken und uns selbst wieder in den Mittelpunkt stellen.

Diese Woche ist eine Einladung an dich, bewusst innezuhalten und dich neu auszurichten.



Was dich in dieser Woche erwartet

 Tägliche Begleitung	 WhatsApp-Gruppe	 4 Live-Treffen	 Mitgliederbereich	 Fasten-anleitung	 Raum für dich
Jeden Tag erhältst du einen Impuls und Motivation für deinen Weg.	Ein geschützter Raum für Austausch, Fragen und gegenseitige Unterstützung.	Gemeinsame Zoom-Abende mit Wissen, Austausch und Zeit für deine Fragen.	Alle Unterlagen, Rezepte und Aufzeichnungen an einem Ort.	Schritt für Schritt erklärt - auch wenn du zum ersten Mal fastest.	Zeit zum Durchatmen, Spüren und bei dir ankommen.

Den genauen Ablauf der Woche sende ich dir gerne per Mail

Was sich verändern darf



- ✓ Du fühlst dich leichter, klarer und voller Energie.
- ✓ Du lernst die Signale deines Körpers zu verstehen und kannst darauf reagieren.
- ✓ Du entwickelst ein liebevolles Bewusstsein für dich und deine Bedürfnisse.
- ✓ Du nimmst wertvolle Impulse mit, die dich auch nach der Woche begleiten.
- ✓ Du vertraust dir und deinem Körper wieder mehr.



Bist du bereit für 7 Tage nur für dich?

Mach diesen Sommer zu deinem Sommer.

Ich freue mich auf dich!

[Ja, ich gönne mir diese Zeit](#)

Häufige Fragen

Faste ich die Woche basisch oder streng?	Kann ich trotz Arbeit teilnehmen?	Was kostet die Woche?	Bekomme ich die Unterlagen auch nach der Woche noch?
Du wählst deine Fastenvariante und wirst von mir Schritt für Schritt angeleitet.	Ja, die Inhalte sind so gestaltet, dass sie sich gut in deinen Alltag integrieren lassen.	Die Investition für dich beträgt 125 € 10 % Rabatt für Wiederholende	Ja, alle Unterlagen und Rezepte stehen dir als PDF zum Downloaden im Mitgliederbereich zur Verfügung.

