

# Eine Woche zurück zu dir.

Innehalten, Loslassen & neue Klarheit gewinnen.

## Online-Fasten

Finde die Fastenwoche, die zu dir passt ↓



### Kennst du das Gefühl?

- ✓ Du fühlst dich müde, schwer und innerlich unzufrieden.
- ✓ Dein Körper sendet Signale, die du im Alltag immer wieder übergehst.
- ✓ Du sehnst dich nach Klarheit, Energie und einem bewussteren Umgang mit dir selbst.
- ✓ Du möchtest Gewohnheiten unterbrechen und herausfinden, was dir wirklich guttut.

### Warum Fasten?

Fasten schenkt deinem Körper eine bewusste Pause.

Mit jedem Tag wird der Kopf klarer, Gewohnheiten werden sichtbar und du lernst, die Signale deines Körpers wieder wahrzunehmen.

Fasten bedeutet nicht nur, auf bestimmte oder feste Nahrung zu verzichten - sondern dir selbst wieder näherzukommen.



### Was dich in dieser Woche erwartet

| <br>Tägliche Begleitung | <br>WhatsApp-Gruppe | <br>4 Live-Treffen | <br>Mitgliederbereich | <br>Fasten-anleitung | <br>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 erkennst Gewohnheiten und automatische Impulse deutlicher.
- ✓ Du lernst die Signale deines Körpers zu verstehen und kannst darauf reagieren.
- ✓ Du entwickelst ein liebevolles Bewusstsein für dich und deine Bedürfnisse.
- ✓ Du gewinnst neue Impulse für deinen Alltag und deine Ernährung.
- ✓ Du vertraust deinem Körper und deiner eigenen Wahrnehmung wieder mehr.



### Wähle deine Fastenwoche

Jede Jahreszeit schenkt uns die Möglichkeit, innezuhalten. Wähle die Woche, die dich gerade am meisten anspricht.

## Oktober

**Innehalten. Danken. Loslassen.**

Deine Zeit, um dankbar auf das zu schauen, was dich nährt – und gleichzeitig loszulassen, was dir nicht mehr guttut.

10. - 17.10.2026

[Oktober buchen](#)

## November

**Zeit zum Innehalten**

Wenn die Tage kürzer werden, entsteht Raum für Ruhe, Reflexion und Selbstfürsorge.

06. - 13.11.2026

[November buchen](#)

## Dezember

**Bewusst durch die Adventszeit.**

Gönne dir statt Weihnachtstrubel eine Zeit der inneren Einkehr, Achtsamkeit und Ruhe.

27.11. - 04.12.2026

[Dezember buchen](#)

### Häufige Fragen

| <b>Faste ich die Woche basisch oder streng?</b>                                  | <b>Kann ich trotz Arbeit teilnehmen?</b>                                                  | <b>Was kostet die Woche?</b>                                                       | <b>Bekomme ich die Unterlagen auch nach der Woche noch?</b>                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 <b>125 €</b><br><br>10 % Rabatt für Wiederholende | Ja, alle Unterlagen und Rezepte stehen dir als PDF zum Downloaden im Mitgliederbereich zur Verfügung. |