



BEGLEITETES FASTEN

An unseren Schatten, Problemen, Symptomen und Krankheitsbildern können wir am meisten lernen.

Das Fasten bietet uns eine wunderbare Möglichkeit, tief in diese Bereiche einzutauchen, indem wir weniger in uns hineinlassen.

Dadurch kann sich vieles sowohl auf der körperlichen, als auch auf der seelischen Ebene ordnen und klären. Wir fangen an, Dinge besser zu durchschauen. Gleichzeitig schrumpfen wir uns auf materieller Ebene gesund und können viel Überflüssiges verbrennen.

Nichts reduziert uns so sehr auf das worauf es wirklich ankommt, wie ein bewusstes Fasten.

5-7 Vorbereitungstage

13.11. bis 19.11.2026

7 Fastentage

20.11. bis 26.11.2026

3-5 Nachbereitungstage

27.11. bis 03.12.2026

Habe ich dein Interesse geweckt,
dann melde dich gerne per Telefon
oder E-Mail an.

Ich freue mich auf dich.
Sandra



Dauer: ca. 2-3 Wochen

Info-Abend: Sonntag, 25.10.2026 von 17:00-20:00 Uhr
(kostenfrei)

Energieausgleich: € 95,00 inkl. Unterlagen, täglicher
Begleitung mit Tipps und Ratschlägen,
Rezepte