



## Entdecke die Magie des Online-Fastens. Lass los, was dich belastet – und finde Leichtigkeit!

Stell dir vor, der Herbst erstrahlt in seinem besonderen Licht, und die ersten Blätter tanzen sanft im Wind. Es ist die Zeit des Jahres, in der die Natur uns zeigt, wie schön Loslassen sein kann. In dieser Phase, in der sich die Welt langsamer zu drehen scheint, spürst du vielleicht auch den Wunsch, innezuhalten und zu entdecken, was dein Körper und dein Geist wirklich benötigen.

Während eines Spaziergangs durch bunte Wälder fällt ein Blatt direkt vor deine Füße. Du hebst es auf und fühlst, wie leicht und frei es ist. Ein Gedanke formt sich: "Was wäre, wenn auch ich alles Schwere loslassen könnte? Belastungen im Job, negative Gedanken, alte Gewohnheiten – all das, was mich zurückhält?,"

Genau in diesem Moment erkennst du, dass die Zeit für Veränderung gekommen ist. Endlich wieder Raum für Neues schaffen, um dich selbst zu erneuern – so wie die Natur es uns vorlebt. Widerstandsfähigkeit zu fördern und einen Vorrat echter Immun-Booster aufzubauen.

Unsere Fastenreise im Herbst 2024 lädt dich ein, genau diesem Impuls zu folgen. In dieser Saison mit einem besonderen Fokus auf den Darm, das Zentrum deiner Gesundheit, wirst du Schritt für Schritt vom erfahrenen Fastenleiterteam und einer unterstützenden Gruppe begleitet. Tagesimpulse und achtsame Übungen unterstützen dich, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, während du deinen Darm reinigst und deinen Organismus regenerierst.

Stell dir vor, wie du am Ende dieser Reise leichter, freier und voller Energie bist, bereit, deine Ziele mit neuer Klarheit und Kraft zu verfolgen. Der Herbst zeigt uns, dass Loslassen nicht nur ein zyklisches Ende, sondern auch der Beginn von etwas Neuem bedeuten kann.

Dana und Francis, deine Reiseleiterinnen, laden dich herzlich ein, diese reinigende Erfahrung in deinem vertrauten Umfeld zu durchlaufen.

### Du hast keine 3 Wochen Zeit?

Unsere online-Bibliothek passt sich deinem Tempo an. Ideal für Berufstätige!

Für ein Leben  
im Gleichgewicht.

**Start Online**  
So. 13.10.2024

**Abschluss Online**  
Sa. 02.11.2024

**Early Bird Ticket**  
bis 29.09.2024

**199,- Euro**  
danach wieder 249,-



**Francis**  
Fastenleiterin  
EPIGENETIK Coach, Trainerin

**Dana**  
Fastenleiterin  
ganzheitlicher Gesundheitscoach  
exam. Krankenschwester

Alle Infos und  
Onlinebuchung  
hier

