

Ganz bei dir

Geführte Fastenwoche im Westerwald

27. Februar – 06. März 2026



Diese Fastenwoche ist eine
bewusste Pause
Vom Außen. Vom Müssen.
Vom Funktionieren.

Fasten nach Buchinger,
achtsam begleitet –
für Menschen, die sich
selbst wieder
näherkommen möchten





“4lindenhof im Nistertal”

Ein ruhiger Ort, getragen von Natur, Klarheit und Einfachheit

Raum für Rückzug, Sammlung und Stille



Streng fasten – sicher begleitet

Gemüsesaft, Brühe, Wasser & Tee

Kein Leistungsanspruch

Klare Struktur

Persönliche Begleitung





Tägliche Fastenbegleitung
3 Entspannungs-Yoga-Sessions
2 Geführte Meditationen
3 Begleitete Wanderungen
3 Vorträge zu Fasten & Ernährung

Kleine Gruppe
aus maximal 10
Personen

Entspanntes Yoga als unterstützender Teil des Fastens

Sanft, körperbewusst und regulierend
– für eine tiefe Verbindung von
Körper, Geist und Seele



www.theyogainspiration.com



Die Fastenbegleitung

Zugewandt, liebevoll und erfahren
– auch emotional herausfordernde
Prozesse finden hier einen
sicheren Raum



Übernachtung vor Ort

4 Plätze im Haus

Weitere Ferienwohnungen im Ort
möglich

Empfehlungen werden genannt,
keine Vermittlung

Teilnehmende ohne Übernachtung sind ebenfalls willkommen





Für dich, wenn du

Dir bewusst Zeit für dich nehmen möchtest

Strenges Fasten ausprobieren willst

Ruhe, Klarheit und Tiefe suchst

Nicht geeignet, wenn du ein Wellness- oder Leistungsprogramm erwartest.

Weil du es dir wert bist

Investition: 695 €*


*Inklusive Tee, Saft, Brühe & Fastenunterlagen
Exklusive Übernachtungskosten

Für deine Fragen zur Fastenwoche oder
zur Anmeldung melde dich unter:

elina-steiner@web.de

oder



www.natuerlich-elina.de

“Because You Will Fall
In Love With Yourself”

Fasten als Rückkehr zu dir