



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
– ohne Abgeschiedenheit oder Druck



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



Die Fastenbegleitung



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

Strenge Fasten ausprobieren willst

Ruhe, Klarheit und Tiefe suchst

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

Kostenloser Online-Infoabend

28. Januar 2026
19:00 Uhr

Erfahre alles zum Ablauf.
Stelle deine Fragen.
Entscheide in Ruhe.

Jetzt anmelden: sabineeid@web.de oder elina-steiner@web.de

*"Because You Will Fall
In Love With Yourself"*

Fasten als Rückkehr zu dir