

RELEASE,
RENEW

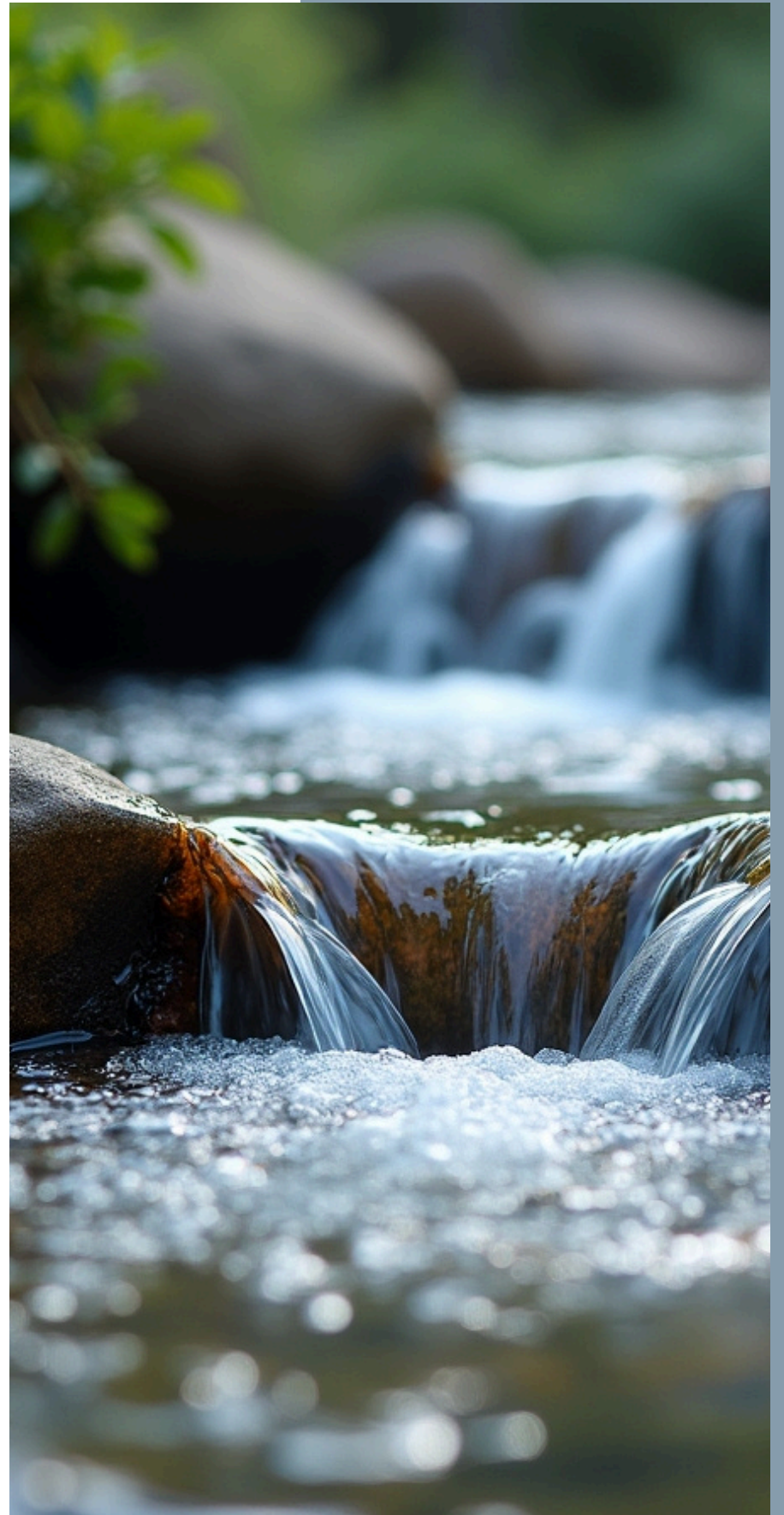
and Flow

16. - 23.

JANUAR 2026

ONLINE

Your Fasting Journey
to Balance & Renewal





Zwei Programme - ein Ziel!

Starte das neue Jahr damit, deinen Körper und deinen Geist sanft zu entlasten und Schritt für Schritt wieder in Bewegung zu kommen.

Mit einer Kombination aus sanftem Basenfasten und achtsamem Yoga bringst du deinen Stoffwechsel in Schwung, findest zurück zu deinem natürlichen Rhythmus und startest mit neuer Energie ins Jahr.

WAS DICH ERWARTET:

Fastenbegleitung mit Elina

- Ein Vorbereitungsabend, um entspannt ins Fasten zu starten
- Drei begleitende Gruppentreffen für Austausch, Motivation und Unterstützung
- Umfassende Fasteninformationen und persönliche Betreuung
- Zugang zu einem exklusiven Mitgliederbereich mit inspirierenden Videos, wertvollem Wissen rund ums Fasten und köstlichen saisonalen Rezepten
- Viele Tipps für deine Ernährung danach, um langfristig in deiner Balance zu bleiben
- Austausch und Verbindung über unsere WhatsApp-Gruppe



INVESTITION: 125 €
10% RABATT FÜR WIEDERHOLENDE

WAS DICH ERWARTET:



Yoga mit Fiona

- Sechs Yogaeinheiten à 30 Minuten - live via Zoom (3x morgens / 3x abends)
- Der Fokus liegt auf einem sanften Yoga, um Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen und deine Energie behutsam zu erneuern
- Aufzeichnungen zum Nachholen oder Wiederholen - ganz in deinem Rhythmus
- Auch für Yoga-Neulinge wunderbar geeignet

INVESTITION: 125 € ZZGL MWST
10% RABATT FÜR WIEDERHOLENDE

DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK



- Spürbar mehr Energie & Leichtigkeit
- Klarer Kopf & besserer Fokus
- Gesunder und glücklicher Start ins Jahr
- Struktur & Motivation durch gemeinsame Begleitung
- Flexibel von überall teilnehmbar

*Egal ob du Fasten- oder Yoga-Erfahrung hast -
jeder ist willkommen!*

BEIDE PROGRAMME SIND AUCH SEPARAT BUCHBAR!

ANMELDUNG UND KONTAKT:

Fasten-Programm: Elina Steiner



www.natuerlich-elina.de

Yoga-Programm: Fiona Hayhoe-Weiland



www.theyogainspiration.com

WIR FREUEN UNS AUF DICH