WENN DIE NATUR LOSLÄSST, DARFST DU ES AUCH.

Fasten - Yoga - Atem

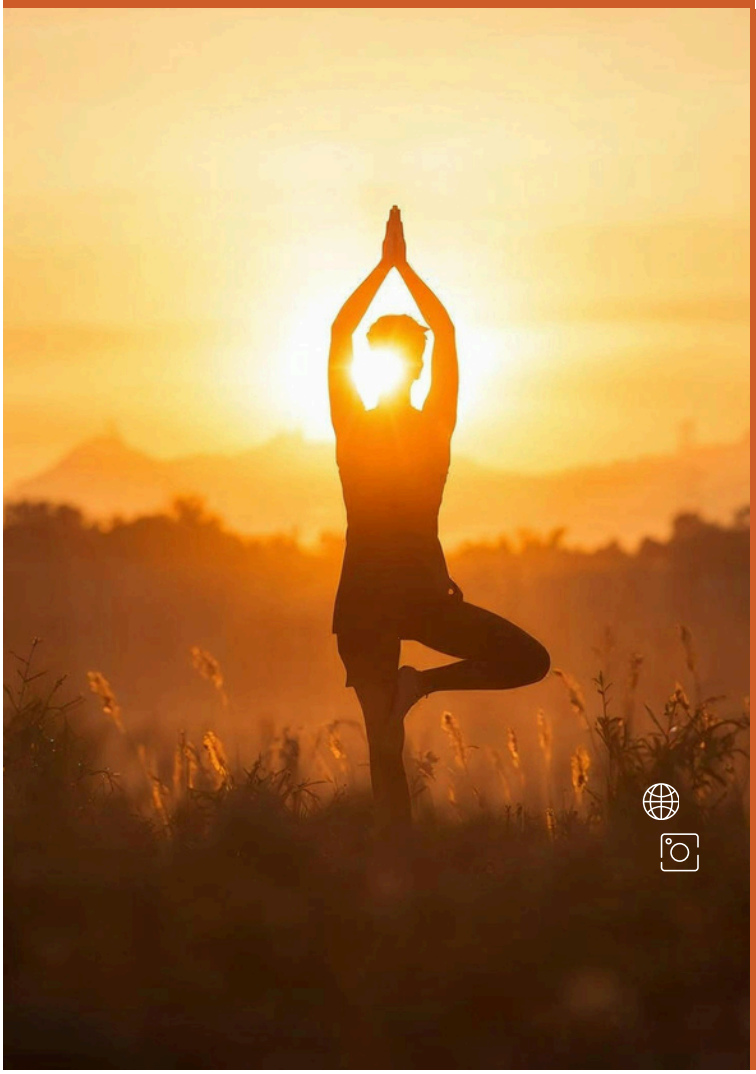
20.-27.11.2026

Einführung am 11.11.26

Basenfasten oder strenges Fasten

Mit
Monja & Franzi
Im Wundervoll

Der Herbst lädt uns ein, langsamer zu werden und loszulassen. Fasten, sanftes Yoga und bewusster Atem schenken dir Raum für Leichtigkeit, Klarheit und neue Kraft.
Zeit für dich ♡
Zum Loslassen.
Durchatmen.
Auftanken.



DEINE FASTENWOCHE

- Achtsame und persönliche Begleitung
- Ausführliche Unterlagen
- Saisonale Rezepte
- Gemeinsame Treffen in Präsenz & online
- Begleitender Austausch in einer WhatsApp-Gruppe
- Impulse für die Zeit nach dem Fasten

UND FÜR DICH

Sanftes Yoga & bewusster Atem, achtsam abgestimmt auf deine Fastenwoche.

Dein Beitrag 149 €

Hast Du Fragen zu den Programminhalten oder zur Anmeldung? Vereinbare jetzt dein kostenloses Erstgespräch unter:

info@monjahaasler.de
www.monjahaasler.de

Mach Platz für das, was dir gut tut.

Monja, Fastenleiterin, Atemcoach, Atemkursleiterin, Energiearbeit, Kräuterpädagogin

Franzi, Ausgebildete Hatha- und Vinyasa-Yogalehrerin.
soluna-yoga@gmx.de

ABLAUF DEINER BEGLEITETEN FASTENWOCHE

MITTWOCH - 11.11.26 - 19 UHR

EINFÜHRUNGSABEND **IM WUNDERVOLL**
ERLÄUTERUNG HILFS- UND LEBENSMITTEL

FREITAG - 20.11.26 - 18 UHR

VORBEREITUNG FASTENSTART **ONLINE**
DURCHSPRACHE FASTENEINSTIEG

SAMSTAG - 21.11.26

ERSTER FASTENTAG MIT DARMREINIGUNG

SONNTAG - 22.11.26 - 10 UHR

YOGA MIT FRANZI **IM WUNDERVOLL**

MITTWOCH - 25.11.26 - 19 UHR

MEDITATION & ATEM MIT MONJA
IM WUNDERVOLL

FREITAG - 27.11.26 - 17 UHR

WIE GEHT ES WEITER?
IM WUNDERVOLL ODER ONLINE

Die Online-Termine werden über Zoom abgehalten.

Termine in Präsenz finden im WUNDERVOLL, Kelterstraße 47/2 in 74321 Bietigheim-Bissingen statt.

Bitte plane dir in der Woche ausreichend Zeit für dich ein!