



**Leicht und schwungvoll in den Frühling. Gönn deinem Körper einen Frühjahrsputz!**

Fasten - da denken viele an Verzicht, fade Brühe und einen knurrenden Magen. Völlig zu Unrecht! Denn das Weglassen fester Nahrung belohnt vielseitig. Fasten tut dem Körper gut, wie viele wissenschaftliche Studien zeigen. Wer fastet reinigt und regeneriert seinen Körper und Geist. Gezielte Yoga- und Atemübungen helfen uns dabei den Fastenprozess zu unterstützen und zu optimieren. Der Frühling kann kommen!

**Fastenmethode**

Wir starten mit drei Entlastungstagen. Nach diesen Tagen werden wir insgesamt 7 Tage fasten. Während dieser Zeit verzichten wir auf feste Nahrung und beschränken uns auf Wasser, Tee, Kräuter-Smoothies und Gemüsebrühen. Am ersten Auftag wird das Fasten gebrochen und wir gewöhnen uns langsam wieder an die feste Nahrung. Zwei weitere Auftage runden den Fastenprozess ab.

**Der Ablauf im Detail**

*Informationsabend*      *Sonntag, 7. April 2024 um 19 – ca. 20 Uhr Sunshine Yoga, Solothurn*

*Entlastungstage*      *Donnerstag, 11. April – Samstag, 13. April*

- |              |                      |                                     |
|--------------|----------------------|-------------------------------------|
| 1. Fastentag | Sonntag, 14.04.24    | Smoothie-Kräuterwanderung um 10 Uhr |
| 2. Fastentag | Montag, 15.04.24     | Yoga um 17:45 / 19:30 Uhr           |
| 3. Fastentag | Dienstag, 16.04.24   | Yoga um 17:45 / 19:30 Uhr           |
| 4. Fastentag | Mittwoch, 17.04.24   | Yoga um 12:15 / 17:45 / 19:30 Uhr   |
| 5. Fastentag | Donnerstag, 18.04.24 | Meditation um 18:00 Uhr             |
| 6. Fastentag | Freitag, 19.4.24     |                                     |
| 7. Fastentag | Samstag, 20.04.24    | Yoga um 9:30 Uhr                    |

*Start Auftage*      *Fastenbrechen Sonntag, 21. April 2024 von 10 – ca. 11 Uhr Sunshine Yoga*

## Inbegriffene Leistungen

- Informationsabend zum Ablauf der Woche
- Handout mit detaillierten Angaben
- 3x Möglichkeit zur Teilnahme an Yoga / Meditationsklassen gemäss Stundenplan (MO, DI, MI, DO, SA)
- Fastentee der Naturheilpraxis Müller
- Basensalz für Basenbäder zu Hause
- Smoothie-Kräuterwanderung
- «Share-Frucht» zum Abführen
- Support während der Woche durch Christian Müller, Naturheilpraktiker, 078 267 86 35

## Kosten

Die Kosten pro Person betragen CHF 270.-.

## Optional buchbar, Leistungen sind krankenkassenanerkant, die Plätze sind limitiert

- Ganzkörpermassage 60min / 120 Franken bei Diana
- Colonmassage 30min / 60 Franken bei Christian
- Ohrakupunktur 30min / 60 Franken bei Christian
- Fussreflexzonenmassage 30min / 60 Franken bei Christian

## Wer kann teilnehmen?

Vorerkrankungen solltest du zu deiner eigenen Sicherheit vor Beginn persönliche Risiken mit dem Arzt abklären. Zudem wird während der Schwangerschaft und Stillzeit Fasten nicht empfohlen.

## Kursort

Sunshine Yoga, Hans Huber-Strasse 37A, 4500 Solothurn  
[www.sunshine-yoga.ch](http://www.sunshine-yoga.ch)

## Begleitung durch die Woche

- Christian Müller, Naturheilpraktiker, [www.naturheilpraxismueller.ch](http://www.naturheilpraxismueller.ch)
- Diana Dietiker, Yogalehrerin, Physiotherapeutin, [www.sunshine-yoga.ch](http://www.sunshine-yoga.ch)
- Franziska Dietiker, Meditationslehrerin, Pflegefachfrau, [www.sunshine-yoga.ch](http://www.sunshine-yoga.ch)

## Information / Anmeldung



NATURHEILPRAXIS  
MÜLLER

### Infos Fasten

Christian Müller  
[info@naturheilpraxismueller.ch](mailto:info@naturheilpraxismueller.ch)  
[www.naturheilpraxismueller.ch](http://www.naturheilpraxismueller.ch)  
+41 78 267 86 35



SUNSHINE  
YOGA

### Infos Yoga / Meditation

Diana Dietiker  
[diana@sunshine-yoga.ch](mailto:diana@sunshine-yoga.ch)  
[www.sunshine-yoga.ch](http://www.sunshine-yoga.ch)

[Hier](#) geht es zur Online-Anmeldung. Anmeldefrist 3. April 2024. Die Anzahl Plätze ist begrenzt.

**Wir freuen uns auf euch!**