



# Fasten – Bewusst. Vital. Stark.

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 Aufbau-Tag wird das Fasten gebrochen und wir gewöhnen uns langsam wieder an die feste Nahrung. Zwei weitere Aufbau-Tag runden den Fastenprozess ab.

## Der Ablauf im Detail

Informationsabend	<b>Sonntag, 30. März 2025</b> , um 19:00 – ca. 20:00 Uhr Sunshine Yoga, Solothurn
Entlastungstage	Donnerstag, 3. April – Samstag, 5. April 2025
Fastenstart mit Kräuterwanderung	<b>Sonntag, 6. April 2025</b> , um 10:00 – ca. 12:00 Uhr Treffpunkt Parkplatz Schloss Waldegg
Motivationsimpuls	<b>Mittwoch, 9. April 2025</b> , um 19:00 – 19:45 Uhr Virtuelles Treffen auf Wunsch mit Aufzeichnung.
Fastenbrechen	<b>Sonntag, 13. April 2025</b> , um 10:00 – ca. 11:00 Uhr Sunshine Yoga, Solothurn / Teilnahme auch online möglich

## Inbegriffene Leistungen

- Informationsabend zum Ablauf der Woche
- Handout mit detaillierten Angaben
- 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

Fastenwoche mit obengenannten Inklusivleistungen CHF 220.-. \*

Empfohlen: Yogapaket mit 2 Yogaklassen (während des Fastenzeitraums vom 30. März - 13. April 2025 für 50 Franken) Details siehe Stundenplan von [www.sunshine-yoga.ch/stundenplan](http://www.sunshine-yoga.ch/stundenplan).

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

- Colonmassage 30min / 66 Franken bei Christian
- Ohrakupunktur 30min / 66 Franken bei Christian
- Fussreflexzonenmassage 30min / 66 Franken bei Christian
- Teil- oder Ganzkörpermassage 60min / 120 Franken bei Diana

## 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.

## Begleitung durch die Woche

- Christian Müller, Naturheilpraktiker, [www.naturheilpraxismueller.ch](http://www.naturheilpraxismueller.ch)

## Information / Anmeldung

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



[Hier](#) geht es zur verbindlichen Online-Anmeldung. Anmeldefrist 23. März 2025. Die Anzahl Plätze ist begrenzt.

*\* Abmeldegebühren: > 10 Tage vor Start = kostenlos / 10 - 1 Tag vor Start = 50% der Kurskosten*