

# Spirituelles Fasten – Dein Neustart in Gemeinschaft

Ein Wochenende für Körper, Geist und Seele. Erlebe den Start in deine Fastenzeit in familiärer Gemeinschaft. Wir legen gemeinsam das Fundament, damit du dein Fasten sicher zu Hause fortführen kannst.

Dein Weg: Egal ob Wasser-, Saft- oder Intervallfasten – du entscheidest, was für deinen Körper stimmig ist.  
Kein Dogma, nur Intuition.

Damit der Hunger in den Hintergrund tritt, füllen wir den Raum mit Inspiration:  
Spirituelle Impulse & Meditationen  
Kreativität & Bewegung  
Stille & Austausch im kleinen Kreis und Praxistipps für den Alltag

Hör auf  
deinen Körper.

Füttere  
deine Seele.

 claudiadopple.com  
 Bleuelhusertstrasse 3  
 8259 Kaltenbach CH  
+41 79 516 86 38