

# 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](http://claudiadopple.com)



Bleuelhusertstrasse 3  
8259 Kaltenbach CH



+41 79 516 86 38