

31.MAI -5.JUNI 2026

ODER

8.JUNI - 13.JUNI 2026



EASY-FASTENWOCHE

ISS DICH JUNG - OHNE ZU HUNGERN

- **ANGELEITETES FASTEN**
- **3 KLEINE MAHLZEITEN / TAG**
- **AUSZEIT / RUHE / ENTSPANNUNG**
- **YOGA / BEWEGUNG**
- **ERNÄHRUNGSWISSEN FÜR DANACH**
- **FÜR FAST JEDE/JEDEN GEEIGNET**
- **KEIN ABFÜHREN NOTWENDIG**

BIST DU DABEI?



**JETZT
ANMELDEN**



Kontakt

neue-muehle@gmx.de

Tel.: 01756590324

Weitere Infos:



EASY-FASTENWOCHE AN DER NEUEN MÜHLE

**Gönn Dir eine Gesundheitswoche, die ganz Dir gehört – mit viel Raum für Deine Bedürfnisse,
Deinem eigenen Tempo und Deiner persönlichen Auszeit.**

Easy-Fasten basiert auf dem wissenschaftlich fundierten Konzept nach Prof. Longo, einer Form des Scheinfastens, die den Körper in einen Fastenmodus versetzt, ohne zu hungern. Drei leichte Mahlzeiten am Tag mit speziell ausgewählten Zutaten sorgen für eine natürliche Zellregeneration und Vitalität. Und vor allem: Es fühlt sich leicht an.

WARUM EASY-FASTEN?

Beim Easy-Fasten wird die Nährstoffaufnahme nicht unterbrochen.

Deshalb kann Sie eine geeignete Fastenform für Menschen sein, die Medikamente einnehmen müssen oder für Menschen, für die klassische Fastenmethoden nicht in Frage kommen. Ein „Ausleiten“, was viele Menschen am Fasten hindert, ist nicht erforderlich.

EASY-FASTEN

- Aktiviert die Zellverjüngung (Autophagie)
- Unterstützt die Selbstheilungskräfte
- Reduziert das Gewicht nachhaltig
- Kann Blutdruck, Cholesterin & Blutzucker senken
- Erhält Muskelkraft und Stoffwechsel

SCHÜTZT REGENERIERT VERJÜNGT

WAS ERWARTET DICH?



Du gestaltest Deinen Rhythmus selbst. Wir bieten Dir Impulse – Du entscheidest, was Dir guttut.

Ernährungswissen & Praxiskompetenz / Naturheilkundliches Wissen aus 15 Jahren Praxiserfahrung

Es ist unser einzigartiges Konzept, die Fastenkost aus frischem Gemüse, Wildkräutern und Salaten in wechselnden Kleingruppen zuzubereiten, um so später das erlernte Wissen im eigenen Alltag anwenden zu können. Du erhältst praktische Informationen zu Ernährung, Gesundheit und Langlebigkeit.

Yoga & Atmung

Wir beginnen jeden Morgen mit einer Aktivierung in der Natur. Du kannst an unseren Yoga- und Atemschulangeboten teilnehmen. Die Übungen unterstützen das Fasten und tragen zur Regeneration des Körpers bei.

Natur erleben

Verbringe Zeit auf unserem idyllischen Naturgelände mit Bachlauf, Teich und alten Bäumen. Oder Du kannst unsere Angebote wie Wanderungen, Wildkräuter sammeln, Gartenführung und Ausflüge nutzen, um mit der Natur als Quelle für Erdung und Lebenskraft in Berührung zu kommen.

Kreativität & Freiraum

Du hast Zeit zum Entspannen, Gestalten, Genießen oder einfach nur Sein.

Gemeinschaft & Inspiration

Unsere gemeinsamen Mahlzeiten oder der Austausch bei den vielfältigen Aktivitäten untereinander können Dir Inspiration für Deinen Alltag und einen nachhaltigen Lebensstil geben.

Deine Unterkunft

Im Juni ist die Neue Mühle ein blühender Garten – ein Ort voller Ruhe und Naturkraft, der Dir alles gibt, was Du für Deine Auszeit brauchst. Wohne in den liebevoll gestalteten Zimmern unserer Ferienwohnungen oder lebe in Deinem eigenen Wohnmobil/Wohnwagen auf unserem Gelände.

Leitung: Dr. biol. hom. Bernadett Hellwig – Heilpraktikerin
Dipl.- Ing. Thomas Hellwig – systemischer Coach & Yogalehrer

Preis: 690 € inkl. Verpflegung und Unterkunft
570 € ohne Übernachtung oder Übernachtung im eigenen Wohnmobil

Anmeldung: neue-muehle@gmx.de Tel.: Bernadett: 0175 6590 324 Thomas: 015170017010