

„Das Beste Geschenk an mich selbst

Gefastet hatte ich bereits ein paar Mal alleine und auch einmal in einer schönen Fastenlinik in Bayern.

Aber niemals fiel es mir so leicht wie beim Fasten mit Katja. Die positive und humorvolle Art, mit der Katja ihr fundiertes Wissen im Bereich Fasten und Sport vermittelt, hat mich sehr beeindruckt.

Ihre Begeisterung und Lebensfreude hat die ganze Gruppe angesteckt und es uns somit sehr leicht gemacht. Den Verzicht aufs Essen wurde zur Nebensache. Abgelenkt durch wunderschöne Walks in Wäldern und an Seen und sportliche Einheiten, verging die Woche wie im Flug. Fast schade wie schnell es vorbei war.

Ich bin nach dieser Woche mit mehr Energie und Leichtigkeit, aber mit weniger Ballast und Kilos, sehr glücklich abgereist. Mit dem Wissen und der Anmeldung zur nächsten Fastenwoche im Gepäck.

Katjas Motto: Alles kann, nichts muss, habe ich verinnerlicht und auf weitere Bereiche meines Lebens übertragen. Danke Katja für diese tolle Erfahrung!"

Käthe



„Hallo Katja,

Ich fand die Woche spannend und eine neue Erfahrung. Ohne Dich hätte ich das nicht geschafft. LG Krisztina"



„Liebe Katja,

ich danke dir für diese liebevolle Fastenbegleitungs-Woche 💕. Man merkt dir an, dass du mit Begeisterung dabei bist und alles mit Liebe vorbereitet hast. Alles ist stimmig gewesen und du fängst die kleinen Hänger, die wir vielleicht hatten, mit deinen kleinen Gaben auf.

Und was ich auch schön finde, ist, dass "alles kann aber nichts muss", was gerade für mich so wichtig ist, um es durchzuziehen!

Ein dickes Dankeschön ❤️"



„Hallo Katja 😊

Ich kann nur sagen, das für mich war das sehr schöne Tage. Ich hab viel erlebt, Erfahrung gesammelt, viel gelacht wir war einfacher super Team ...und Du Katja bist sehr liebe Frau ❤️

Ich hoffe das ich richtig geantwortet... ich bin nicht so gut mit schreiben..., 😊

Ich freue mich schon auf nächste Fasten-Sport-Woche 😊"

„Hallo liebe Katja!

Das Heilfasten ist ein ganz besonderer Schritt zur Heilung.

Es geht nicht nur um die körperliche Reinigung, sondern auch um die geistige Reinigung.

Es erfordert Willenskraft, und man wird stark mit den eigenen Emotionen und Gedankenspiralen konfrontiert.

Ich möchte es immer wieder tun, auch wegen des Hochgefühls, das nach einigen Tagen einsetzt, aber auch weil das Fasten langfristig echte Heilung bringen kann.

LG Pé 🤔🤔🤔🤔🤔



„Hallo Katja, die Fasten-Sportwoche war für mich eine positive Erfahrung. Meine Bedenken bezüglich Kopfschmerzen und Hungergefühl waren unbegründet. Die Gruppendynamik spielte dabei für mich eine große Rolle und hat mich sehr motiviert. Nach der Woche fühlte ich mich mental und körperlich richtig gut. Lg und hoffentlich bis bald 🤔🤔“



„Hallo Katja 😊

Ich kann nur sagen, das für mich war das sehr schöne Tage . Ich hab viel erlebt, Erfahrung gesammelt, viel gelacht wir war einfacher super Team ...und Du Katja bist sehr liebe Frau ❤️

Ich hoffe das ich richtig geantwortet... ich bin nicht so gut mit schreiben.., 😊
Ich freue mich schon auf nächste Fasten-Sport-Woche 😊“



Liebe Katja!

Die Fastenwoche mit Dir und der tollen Gruppe war mal wieder etwas ganz Besonderes. Die viele Zeit, die wir in der wunderschönen Natur verbringen, macht das Fasten viel leichter und gibt Power und Energie. Es ist unglaublich, wie viel Sport man machen kann, obwohl man auf das Essen verzichtet. Ich kann es jedem, der in seinem Alltag etwas ändern möchte, an einer Fastenwoche mit Katja teilzunehmen, denn es wird sich etwas Neues öffnen!

Von Herzen 💕 Carmen

„Schon nach der 1. Fastenwoche im Oktober 2021 hatte sich mein Stoffwechsel verbessert.

Noch deutlicher habe ich die Verbesserung nach der 2. Fastenwoche gespürt.

Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, dem kann ich diese besondere Fastenwoche in Verbindung mit den sportlichen Aktivitäten nur ans Herz legen.

Es lohnt sich auf allen Ebenen...”

Susanne



“Tolle Erfahrung, die ich jedem der sich etwas Gutes tun möchte, nur empfehlen kann:
reinigt Körper und Seele

- ich bin beim nächsten Mal auf jeden Fall wieder dabei 🥰”



„Es war ein Segen für mich, so eine tolle Fastenbegleitung & Fastengruppe zu haben.

Man trägt und wird getragen in der Gruppe, Höhen und Tiefen gemeinsam zu überwinden und zu erleben.

Die täglichen Sportaktivitäten und das regelmäßige Treffen waren Highlights und Motivation zugleich.

Die Erfahrung, ohne Nahrungszufuhr so viel Power zu haben und leistungsfähig zu sein, war faszinierend.

Ich würde sagen, dass meine erste Fastenwoche generell mein Leben verändert hat.

Beste Entscheidung für Körper & Seele. Das bewusste Essen danach und auch die Sporteinheiten konnte und wollte ich in meinem Alltag beibehalten und integrieren.

Immer wider gerne mit dir, liebe Katja”

Alexandra