

# fastentage im studio

Donnerstag 22. bis Sonntag 25. Oktober 2026

## »Reset into Bliss« – deine Fastentage

mit **Isabelle Bartmann** ([www.isayoga.de](http://www.isayoga.de)) und **Agnes Balawejder-Busch** ([www.heilraum.info](http://www.heilraum.info))  
im isayoga Studio in der Schwandorfer Strasse 7



»Fasten bedeutet, den Menschen den **paradiesischen Zustand der Bedürfnislosigkeit nahezubringen.**«

Fasten bedeutet mehr als nur Verzicht auf Nahrung – es ist eine ganz **bewusste Pause für Körper, Geist und Seele**. Wir möchten Dir die Möglichkeit geben, das Fasten kennenzulernen und für Dich zu erfahren.

Diese Tage sind eine **Einladung zum Loslassen, zum Spüren und zum Innehalten**. Erlaube dir, diese Zeit als ein Geschenk an dich selbst zu erleben.

In einer bewussten Auszeit schenkst Du Dir den **Raum für Regeneration und innere Reinigung**. In der Stille des Verzichts werden innere Stimmen hörbar, Gedanken ordnen sich, und ein tieferes Gespür für die eigenen Bedürfnisse darf entstehen. **Fasten ist Selbstfürsorge auf einer tiefen Ebene**.

### Kosten für die Fastentage

Frühbucher bis 31.7.26 € 390,-

Regulär ab 1.8.26 € 450,-

Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmern

### • Donnerstag 22.10. | 15 – 18 Uhr

Kennenlernen und Einführung

#### Yoga und Meditation

Nassenreflex Therapie, Ohrakupunktur

### • Freitag 23.10. | 12 – 14.30 Uhr

**Leberwickel mit Thai Massage** (60min/Person) | 4 Pers.

### • Freitag 23.10. | 15 – 18 Uhr

Austausch und Fastengespräche in der Gruppe

#### Yoga und Meditation

Nassenreflex Therapie

### • Samstag 24.10. | 12 – 14.30 Uhr

**Leberwickel mit Thai Massage** (60min/Person) | 4 Pers.

### • Samstag 24.10. | 15 – 18 Uhr

Austausch und Fastengespräche in der Gruppe

Nassenreflex Therapie

**Yoga Bliss** mit Yoga Nidra, Thai Massage, Aromatherapie

### • Sonntag 25.10. | 12 – 15 Uhr

Austausch und Fastengespräche in der Gruppe

Nassenreflex Therapie

#### Yoga und Fantasiereise

Abschlußrunde

# fastentage im studio

## Isabelle Bartmann – mein Weg zum Fasten

Ich verlor mit zwölf Jahren meine Mutter und fiel in eine zweijährige Schockstarre. Das Tanzen brachte mich zurück ins Leben. Heute weiß ich, dass sich Traumas im Körper absetzen und mich das Tanzen gerettet hat, da wieder etwas in Bewegung kam.

### **So begleitet mich Bewegung seit meiner Kindheit.**

Dennoch studierte ich Architektur und war von dem Architekten Mies van der Rohe begeistert. Ich liebte seine Architektur, seine Gebäude und sein Zitat »Less is more«.

Durch viele Umzüge in meiner Jugend konnte ich nie viel Besitztümer anhäufen. Aber mit der ersten gemeinsamen Wohnung mit meinem Mann war plötzlich Platz da und aus meinem Besitz, der immer in ein Auto gepasst hatte, wurde mehr. Irgendwann verkauften wir auf einem Flohmarkt und ab dem Zeitpunkt war ich infiziert davon, Gegenstände und Materielles wegzugeben, zu verkaufen, zu verschenken. So reduzierte sich unser Besitz mehr und mehr.

Zu dieser Zeit arbeitete ich schon als Yogalehrerin. Meine **Sehnsucht nach Ganzheitlichkeit** wurde immer größer. Viele Ausbildungen in verschiedenen Bereichen folgten, von **unterschiedlichsten Yogastilen, über Thai Massage, Körpertherapie, Aufstellungsarbeit.**

So begann ich **Schritt für Schritt in meinem Inneren aufzuräumen**, mich zu verstehen und loszulassen. Zunehmend begann ich auch einzelne Tage und dann immer öfter auch mehrere Tage zu fasten.

**Das Entrümpeln hatte Einzug gehalten in meinem gesamten System und auf allen Ebenen.** Inzwischen ist das regelmässige Fasten ein fester Bestandteil meines Lebens! So wie wir regelmässig unser Auto zum Kundendienst bringen, ist für mich das Fasten **immer wieder eine Wohltat**, ganz nach dem Motto »Less is more«.

*Wenn Du Fragen zu den Fastentagen hast,  
melde Dich sehr gerne bei uns.  
Kontaktdaten findest Du gleich hier unten*



## Agnes Balawejder-Busch

Heilfasten begleitet mich – ebenso wie Isabelle – seit vielen Jahren regelmäßig als **bewusster Weg der Reinigung, Regeneration und inneren Klärung**. Als Heilpraktikerin begleite ich Menschen während dieser Zeit individuell und achtsam, mit Aufmerksamkeit für körperliche Prozesse, emotionale Bedürfnisse und die Bedeutung von Ruhe und Rückzug. Dieses Fastenretreat ist das erste gemeinsame Fastenangebot mit Isabelle, mit der mich eine langjährige, vertrauensvolle Zusammenarbeit im Yoga sowie eine enge Freundschaft verbindet.

Teilnehmerinnen beschreiben die Fastenerfahrung als stärkend und gut begleitet:

**»Ich habe mich die ganze Woche sehr wohlgefühlt – ohne Hunger, ohne Kopfschmerzen und mit einer einfühlsamen Begleitung.«**

**Yoga** ist seit über 20 Jahren ein **fester Bestandteil meines Lebens** und bildet die Grundlage meiner Arbeit. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der **Yogatherapie**, ergänzt durch **naturheilkundliche Verfahren** wie Ohrakupunktur und Phytotherapie.

Mein Ansatz als Heilpraktikerin, Yogatherapeutin und Yogalehrerin ist ganzheitlich, individuell und orientiert an der **Verbindung von Körper, Geist und Seele**.



**Wir freuen uns auf Dich!**

**Anmeldungen zum Fastenretreat ganz einfach unter**

**E-Mail: [info@isayoga.de](mailto:info@isayoga.de) oder Telefon: 0171 – 83 13 490 (Isabelle) | [www.isayoga.de](http://www.isayoga.de)**

**E-Mail: [praxis@heilraum.info](mailto:praxis@heilraum.info) oder Telefon: 0152 – 07 60 38 81 (Agnes) | [www.heilraum.info](http://www.heilraum.info)**

Die Anmeldung ist sofort verbindlich. Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, kann der Platz erst nach Zahlungseingang gesichert werden. Bereits gezahlte Kurskosten können bei Nichterscheinen nicht erstattet werden. Eine Stornierung muss zwölf Wochen vor Veranstaltungsbeginn/Reiseantritt schriftlich oder telefonisch erfolgen. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 10% des Kursbeitrages, mindestens jedoch € 100,-. Bei Rücktritt bis zu sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn/Reiseantritt werden 50% der Kurskosten einbehalten, danach wird der gesamte Betrag einbehalten und es können keine Kurskosten mehr zurückerstattet werden. Es kann jedoch selbstverständlich ein Ersatzteilnehmer benannt werden. Bei Nichterscheinen, Krankheit oder vorzeitigem Abbrechen eines Kurses aus anderen Gründen, können keine Kosten zurückerstattet werden.

