

# ZERO & YOU.

## PRESSEMITTEILUNG

04. April 2022

### **Durch Nichts zu Mehr.**

Mit Zero & You Fasten Retreats zu nachhaltiger Veränderung im Leben.

*Hamburg – 04. April 2022 – Das Leben einmal auf Zero stellen – das fällt in diesen herausfordernden Zeiten schwer. Und doch suchen viele gerade jetzt persönliche Veränderung oder einen Neustart. Sie möchten Gewohnheiten überprüfen, Geist und Körper zur Ruhe kommen lassen oder eine achtsame Lebensweise für ihren Alltag erlernen. Dazu inspirieren die Fasten Retreats von Zero & You.*

Während einer Fastenwoche regeneriert und detoxt nicht nur der Körper, der zweitweise Verzicht auf Nahrung bringt auch den Kopf in einen Zustand der Klarheit. Ein Zustand der geschärften Sinne, der freien Gedanken und des vollen Verstands.

Fastende sehen oft die Welt mit anderen Augen, nehmen eine Rolle des Beobachters von sich selbst und ihrem Umfeld ein. Sie denken über das eigene Leben nach, in dem für das, was wirklich wichtig ist, oft wenig Platz besteht. Die Erfahrung des Fastens hilft dabei, die persönliche Situation zu reflektieren.

Fasten kann somit dazu beitragen, im Alltag achtsamer mit sich umzugehen, Gewohnheiten zu verändern, oder einfach das Leben langsamer anzugehen. Die mentale Klarheit hilft auch bei anstehenden Entscheidungen. Bei manchen Teilnehmer ist Fasten der Auslöser für einen Neuanfang, den Reset von Zero.

### **Besondere Ort für eine besondere Zeit**

Die Orte des Rückzugs werden sorgfältig ausgewählt und haben eine besondere Wirkung auf die Teilnehmer:innen. Denn es geht vor allem auch darum, bei Wanderung in der Natur, Bewegung an der frischen Luft oder Entspannung mit Yoga und Wellness intensiv und mit allen Sinnen zu erleben.

In den kommenden Monaten bietet Zero & You acht Fasten Retreats an unterschiedlichen Orten in der Schweiz an.

### **Kraftort Kloster Fischingen**

Ungestörte Ruhe in den Hügeln des südlichen Thurgaus

10. - 16. April 2022 | 31.07. - 06. August. 2022 | 27. November - 03. Dezember 2022

### **Nachhaltiges Wellness Hotel Valsana Arosa**

Perfekter Rückzugsort in der unberührten Landschaft der Bündner Berge

17. - 23. Juni 2022 | 17. - 23. Juli 2022 | 12. - 18. September 2022

## **Spa & Design Hotel The Cambrian Adelboden**

Erholung und Inspiration in der malerischen Landschaft der Berner Alpen  
15. - 21. Mai 2022 | 16. - 22. Oktober 2022 | 20. - 26. November 2022

## **Gut Buckhagen Kappeln (Ostsee)**

Entschleunigung, Entspannung, Wasser, Land und Wellness  
30. - 05.11.2022 | 12. - 18. Februar 2023

### **Alle Teilnehmende vereint ein Ziel: bei sich selbst ankommen.**

Ob alt oder jung, die Fastenangebote von Zero & You richten sich an alle, die eine Auszeit von ihrem Alltag suchen und sich einmal um sich selbst kümmern möchten. Jede Gruppe besteht aus ganz unterschiedlichen Menschen, die zusammen einen besonderen, positiven Geist geben und zum Perspektivwechsel anregen.

### **Mit Zero zu mehr Nachhaltigkeit**

Das Fasten verändert unser Bewusstsein. Ein erwünschter Nebeneffekt ist das Erlebnis, für eine Zeit lang mit nichts oder sehr wenig auszukommen. Wir merken plötzlich, wie wenig wir brauchen, um glücklich zu sein. Zero & You gibt hier Impulse, Verzicht und Reduktion in den Alltag einzubauen ohne das Gefühl eines Mangels zu verspüren.

### **Über Zero & You.**

*Zero & You, das sind Nadine Valet und Christopher Mohr. Zwei Freunde, die sich vor fast 20 Jahren während ihres Studiums an der Universität St. Gallen kennengelernt haben. Seitdem sind beide eng mit der Schweiz verbunden. Zum Fasten kamen sie auf der Suche nach Veränderung. In der Folge ist Zero & You entstanden, ein Anbieter von modernen Fastenreisen an besondere Orten in Deutschland und der Schweiz. Die studierte Juristin Nadine ist ärztliche geprüfte Fastenleiterin, eine Ausbildung, die der langjährige Finanzfachmann Christopher zurzeit durchläuft. Gemeinsam führen sie Fastenreisen nach Dr. Buchinger in der Schweiz durch.*

### **Für Fragen und weitere Infos, kontaktieren Sie uns gerne.**

#### **Wir freuen uns auf Sie!**

Christopher Mohr  
+49 151 7008 7770  
Nadine Valet  
+49 170 7753067

[www.zeroandyou.com](http://www.zeroandyou.com)  
[mail@zeroandyou.com](mailto:mail@zeroandyou.com)

Kohlhöfen 15  
20355 Hamburg



Copyright by Zero & You.

Weiteres Bildmaterial auf der Internetseite: [www.zeroandyou.com](http://www.zeroandyou.com)