

## Ausbildung zur FastenbegleiterIn im Kloster Pernegg 2020

Das Kloster Pernegg hat nun in bereits acht Ausbildungsdurchgängen insgesamt ca. 100 neue FastenbegleiterInnen zertifiziert. Wir freuen uns sehr darüber!

Unser Ausbildungsziel ist es die Essenz der langjährigen Erfahrungen eines großen Fastenteams und das erprobte Erfolgskonzept des Kloster Pernegg im Rahmen von zwei Lehrmodulen zu vermitteln. Die zukünftigen KollegInnen werden dazu befähigt, professionell und mit Freude eigenständig Fastenkurse für Gesunde zu leiten, Seminare durchzuführen und Vorträge zu halten, auch in Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen, Hotels, Fitness-Studios und Ärzten. Im therapeutischen Bereich ist allgemein eine Zusammenarbeit mit Fastenärzten notwendig.

Die Tätigkeit als Fastenbegleiter/in kann hauptberuflich oder als zweites Standbein sowohl auf selbständiger Basis als auch im Angestelltenverhältnis ausgeübt werden.

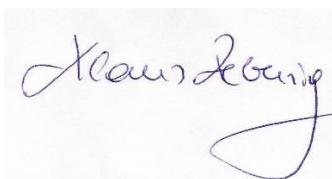
Im Rahmen der Ausbildung wird sowohl auf die fachliche Qualifikation, als auch auf Didaktik, Präsentationstechniken, Verhaltensstrategien und Kommunikationsregeln bei der Begleitung von Individual- und Gruppenprozessen geachtet.

Das Kloster Pernegg ist mit dem Konzept „Entdeckung der Stille“ und dem ganzheitlichen Zugang zum Thema Fasten in den letzten Jahren zum bekanntesten und erfolgreichsten Fastenzentrum Österreichs geworden. Die Angebotsvielfalt, unterschiedlichste Fastenmethoden und die erfahrenen FastenleiterInnen, sowie die Besonderheiten dieses berührenden Ortes sind die Grundlage für eine stetig wachsende Anzahl von TeilnehmerInnen.

Der Geschäftsführer des Fastenzentrums Pernegg, Klaus Rebernig, hat mit der „Fastenwelt“ die größte Informationsplattform für Fastenhäuser, Fastenleiter/innen und Fastenmethoden im deutschsprachigen Raum aufgebaut, eine besondere Hilfestellung für den späteren beruflichen Werdegang als Fastenbegleiter/in.

Fasten ist eine der geeignetsten Methoden langfristig für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit vorzusorgen. Es ist eine gute Möglichkeit, den eigenen Rhythmus klarer wahrzunehmen, ein starker Impuls, Gewohnheiten und Lebensweise zu überdenken und zu verändern.

Immer mehr Menschen entscheiden sich ihre persönliche Fasten-Auszeit in einer professionell geleiteten Gruppe mit einem abwechslungsreichen und unterstützenden Rahmenprogramm zu verbringen. Wir freuen uns über Ihr Interesse! Information: [rebernig@fastenwelt.at](mailto:rebernig@fastenwelt.at)



## TERMINE 2020:

MODUL 1 – FASTEN	MODUL 2 – ERNÄHRUNG
<b>8. bis 14. Februar 2020</b> <b>4. bis 10. Juli 2020</b>	<b>18. bis 24. April 2020</b> <b>5. bis 11. September 2020</b>
<u>Kursort:</u> Kloster Pernegg/Österreich	<u>Kursort:</u> Kloster Pernegg/Österreich
Fastentheorie & Fastenwoche gestalten und durchführen/Fastentheorie/Kommunikation, Präsentation	Ernährungstraining/Sportmedizin und körperliche Ertüchtigung/Kommunikation, Präsentation
<b>Verpflegung als Basenfastenwoche</b>	<b>Verpflegung als Basenfastenwoche</b>
Andrea Löw, Dr. med. univ. Martin Spinka, Florentina Rebernig	Mag. Aneta Pissareva, Dr. med. univ. Martin Spinka, Florentina Rebernig
Beginn: 17:00 Uhr; Ende: 17:00 Uhr	Beginn: 17:00 Uhr; Ende: 17:00 Uhr

**Ausbildungs-/Nächtigungs- und Verpflegungskosten für die gesamte 2 wöchige Ausbildung € 2.490-**

**Verpflichtende Fasten Woche nach der Buchinger -/Lütznener Methode:** im Kloster Pernegg bzw. in einem mit uns abgestimmten Hotel und Begleiter. (Im Kloster Pernegg € 550,-)

**Prüfungstermine:** 10:00 – 16:00 Uhr, Kloster Pernegg

**3. Juli 2020**

**13. November 2020**

Prüfungstaxe: € 350,-

**Zertifikat:** Ärztlich geprüfter Fastenbegleiter „fastenwelt“

### **Anmeldeschluss und Anzahlung bis 6 Wochen vor Modulbeginn:**

Die Anmeldung wird durch Anzahlung von 50% der Wochenpauschale in Höhe von € 600,- fixiert. Bei Stornierung bis 4 Wochen vor dem Termin erhalten Sie die Anzahlung zurück. Zu diesem Termin verfällt der Betrag. Eine Woche vor Kursbeginn ist der Rest der Zahlung zu leisten.

Anzahlung bitte auf die Sparkasse Horn Ravelsbach Kirchberg, IBAN AT95 2022 1072 0003 2618, BIC/SWIFT SPHNAT21XXX.

### **Absage durch den Veranstalter:**

Die Veranstaltung kommt zustande, wenn mindestens 10 Teilnehmer-/innen die Anzahlung 4 Wochen vor Kursbeginn überwiesen haben.

Der Veranstalter behält sich vor bis 2 Wochen vor Kursbeginn auf Grund mangelnder Teilnehmerzahl den Lehrgang abzusagen.

**Kontaktdaten für Detailfragen und bei Interesse:** [rebernig@fastenwelt.at](mailto:rebernig@fastenwelt.at) / 0043 664 833 85 46

Links: [www.klosterpernegg.at](http://www.klosterpernegg.at); [www.fastenwelt.at](http://www.fastenwelt.at)

**Modul 1 mit Andrea Löw, Dr. med. Martin Spinka, Florentina Rebernic  
Fastentheorie & Fastenwoche gestalten und durchführen / Fastentheorie /  
Kommunikation, Präsentation**

***Fastenbegleitung (SA – DI) | Andrea Löw***

- Was ist Fasten?
- Sinn und Zweck des Fastens
- Didaktik der Fastenführung
- Aufgaben des FL
- Fastenverpflegung
- Darmreinigung und fastenunterstützende Maßnahmen
- Praktische Übungen: Atmung, Entspannung, Bewegung
- Planung, Organisation Didaktik der Fastenführung
- Durchführung von Fastenkursen für Gesunde (Planung und Ausschreibung)

***Fastentheorie (MI - DO) | Dr. med. Martin Spinka***

- Fasten - Anatomie und Physiologie
- Fasten nach Buchinger
- Basenfasten
- Mein Leib reagiert - Reaktionen und Krisen
- Diata - Fasten, ein Teil des Ganzen
- unsere 5 inneren Lasten
- 5 Leibübungen zur inneren Entlastung
- Glaubern und Einlauf - Darmrohr leeren von oben und unten
- Wasser und Wickeltechniken die den Fastenprozess unterstützen
- Gedankenimpulse zur Typologie des Fastenden aus der TEM
- Kräuter - gezielte, Typ-gerechte Unterstützung

***Kommunikation, Präsentation (FR) | Florentina Rebernic***

- Gruppendynamik
- gruppendedynamische Prozesse
- Rangdynamik
- 4 Phasen des Seminarbeginns
- Präsentation
- Präsentationsskills
- Bühnenverhalten
- Stimme
- Störenfried-Management
- Umgang mit Fragen
- Praxistag (letzter Tag des Sommer- bzw. Herbstmoduls)

**Modul 2 mit Mag. Aneta Pissareva, Dr. med. Martin Spinka, Florentina Rebernicg**  
**Ernährungstraining / Sportmedizin / Kommunikation, Präsentation**

***Ernährungstraining (SA – DI) | Mag. Aneta Pissareva***

- Allgemeine Ernährungslehre, Grundlagen. Grundumsatz, BMI, Leistungsumsatz
- Kohlenhydrate, Glykämischer Index, Fette, Proteine, Mineralstoffe, Vitamine, Sekundärpflanzenstoffe, Ballaststoffe. Empfehlungen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen
- Gewürzkräuter, Wildkräuter, Würzmittel, Gewürze, Aromen
- Lebensmitteltoxikologie; Ökologischer Landbau; Lebensmittelqualität
- Chronobiologie & Rhythmen
- Definition, Qualitätsbegriff und Argumente der Vollwert-Ernährung
- Grundumsatz, BMI, Wasserhaushalt, Vitamin- & Nährstoffbilanz
- Alternative Kostformen und Trends (Rohkost, TCM, Ayurveda, Vegetarismus, Vegan, Trenn-Kost, Steinzeitdiät, Atkinson, Null – Eins usw.); Superfoods
- Säure-Basen-Haushalt und Ernährung
- Didaktik Ernährung
- Praktische Übungen: Meditation, Yoga, Nordic Walking

***Sportmedizin und körperliche Aktivierung (MI – DO) | Dr. med. Martin Spinka***

- Sportmedizin und körperliche Aktivierung
- Bewegungstherapie - sportmedizinische Grundlagen
- Leibesübungen - Bedeutung in der TEM
- Kneipp'sche Ansätze in der Bewegungstherapie
- 5 Leibübungen zur inneren Entlastung
- TEM - die medizinische Denke der "Alten"
- Ganzheitsmedizin - Wo steht die TEM
- Gedankenimpulse zur Typologie des Fastenden, der sich bewegt aus der TEM
- Kräuter - gezielte Unterstützung bei Bewegung und Regeneration

***Kommunikation, Präsentation (FR) | Florentina Rebernicg***

- Praxistag

## UNSERE TRAINERINNEN

### *Dr. med. Martin Spinka.*

Spezialist und Universalist, Wahlarzt für Allgemeinmedizin, seit April 2014 selbstständig, Zusatz-Diplome der österreichischen Ärztekammer in Kurmedizin, Sportmedizin, Manueller Medizin und Notfallmedizin, Kneipparztausbildung, Kneipparzt, Ausbildung in Osteopathie, Ausbildung in Akupunktur



Meine Erfahrungen. Seit 2003 praktiziere ich als Allgemeinmediziner, seit 2004 als Wahlarzt. Als ärztlicher Leiter namhafter oberösterreichischer Kurzentren konnte ich mein Wissen und meine Methoden konsequent erweitern – um Kenntnisse der Traditionellen Europäischen Medizin etwa (TEM). Heute prägt die Kombination schulmedizinischer und komplementärer Behandlungsmethoden meine Arbeit.

Mein Leben. Ich arbeite für mein Leben gerne. Meine Familie gibt mir Freude, Ausgleich und Kraft. Ich bin mit Mag. Marion Spinka verheiratet und wir haben vier Kinder, die unser Leben prägen: Magdalena, Simon, Tobias und Miriam. Meine Praxis ist in Linz, mein Wohnort ist Gallneukirchen. Ich fühle mich wohl am Land und in der Natur.

Meine Vita. Ich bin Jahrgang 1971. Eigentlich wollte ich Priester oder Pilot werden. Dann Physiotherapeut. Und schließlich Arzt. Warum? Weil ich die Arbeit mit Menschen mag.

2004 bis 2009: Ärztlicher Leiter des „Lebensquell Bad Zell“, 2009 bis 2014: Ärztlicher Leiter der Kneipp Traditionshäuser der Marienschwestern vom Karmel – Bad Kreuzen, Bad Mühlacken und Aspach

**Andrea Löw**

Fastenleiterin im Berufsverband Fasten und Ernährung, Basenfastentrainerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin in Persönlichkeitsbildung – Schwerpunkt Innere Kind-Arbeit, Dipl. Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Zert. Pilgerbegleiterin, smovey-Coach, Zert. Übungsleiterin für Innerer-Friede-Qigong



Beim Fasten nehme ich meine Ganzheitlichkeit intensiv wahr - Körper, Seele und Geist. Das Reduzieren des Äußeren beim Fasten lässt mich ganz bei mir selbst ankommen, ich empfinde innere Ruhe, Beseeltheit, komme in Berührung mit meinem Wesenskern. In einer Fastenwoche ist Vieles vereint, was mir wichtig ist: Loslassen, Rückzug, Bewegung, Ruhe, Natur, Tanz, Unterwegs-Sein.

Als Wegbegleiterin ist der Integrative Fokus für mich wesentlich (integrare, lat. = wiederherstellen). Der Mensch steht im Vordergrund mit seinen Bedürfnissen nach Ruhe oder Bewegung, Stille oder Austausch, Halt, Struktur oder Autonomie und mit seiner Sehnsucht, sich GANZ zu erleben. Ihr Gewinn am Ende der Fastenwoche: Gesundes Körpergefühl, Ausgeglichenheit, wacher Geist und spürbare Lebensfreude!

**Mag. Aneta Pissareva**

Ärztlich anerkannte Fastenleiterin (BV Fasten und Ernährung); Basenfastentrainerin; Projektleiterin für Betriebliche Gesundheitsförderung Fonds Gesundes Österreich; Heilkräuter- und Körperwahrnehmungsausbildung – Dr. P. Zizenbacher; Diplomierte Mentaltrainerin; Nordic Walking Instruktor; BIODANZA© Lehrerin i.A.; Weiterbildungen in NatuREsponse© und IBP Prozessbegleitung (Integrative Body Psychotherapie).

Selbständig in der Privatwirtschaft als Betriebswirtin tätig.



Als Unternehmerin musste ich mit dem Umstand zurande kommen, dass stetiges Wachstum etwas Unnatürliches ist. Es geht nicht immer zügig bergauf, so sehr wir es auch wollen. Solche beruflichen Konfliktsituationen, vor allem aber eine spirituelle Sehnsucht haben mich zum Fasten gebracht. Ich faste regelmäßig seit mehreren Jahren, am liebsten in Pernegg. Das unterstützende Energiefeld, geschaffen durch die positiven Erlebnisse der zahlreichen Fastenden, ist überall spürbar. Den eigenen Körper mit seiner erstaunlichen Regenerationsfähigkeit bewusster und intensiver zu erleben, ist sowohl eine sinnliche, als auch eine spirituelle Erfahrung. Schon nach ein paar Tagen Fasten entsteht ein neues Gefühl von Freiheit, der Körper darf zu seinem natürlichen Rhythmus und Empfindungsvermögen zurückkehren. Durch diesen Reinigungsvorgang sind die eigenen Ziele genauer und klarer wahrzunehmen, die Sinne schärfen sich, neue Visionen entstehen. Die Zeit danach kann hervorragend für erste Veränderungsschritte zu einer bewussteren und gesunderen Ernährungs- und Lebensweise genutzt werden.

***Florentina Rebernig***

Direktorin Kloster Pernegg, ärztl. geprüfte Fastenbegleiterin, Basenfastentrainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Moderatorin, Systemischer Coach, Certified Business Coach, Certified Business Trainerin



Fasten ermöglicht bewusste Kommunikation mit seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele.

Fasten macht sensibel und hellhörig.

Jede Begegnung ist Kommunikation – auch die nonverbale...

Worte können berühren, bereichern, verletzen, lehrreich sein, trösten, zum Lachen bringen, ...

Achtsam zu kommunizieren - mit sich selbst und mit anderen – das ist es, was mir am Herzen liegt.