

Fastenbegleiterausbildung Fastenwelt

Modul 1

Teil 1

Andrea Löw

Fastenbegleitung

Organisatorisches, Ausblick, Vorstellrunde Didaktik, Aufgaben d. FL, Rundgang und Erklärungen

Gelingendes Fasten und Begleiten

Planung, Organisation und Durchführung einer Fastenwoche

Wissensvermittlung durch Medium Film

Fastenleiter-Praxis

Werte, Aufgaben, Ausblick

ÜBERBLICK

3 1/2 Tage

SA, SO, MO, DI

21 Stunden Vortrag

4 Stunden Bewegung / Entspannung

5 Stunden Selbststudium

FASTEN

Teil 2

Martin Spinka

Fasten nach Buchinger bzw. Basenfasten

Fasten - Anatomie und Physiologie

Diata - Fasten, ein Teil des Ganzen

Mein Leib reagiert - Reaktionen und Krisen

Wasser und Wickeltechniken die den Fastenprozess unterstützen
Gedankenimpulse zur Typologie des Fastenden aus der TEM
Glaubern und Einlauf - Darmrohr leeren von oben und unten

2 Tage

MI, DO

10 Stunden Vortrag

4 Stunden Heimarbeit

Vortrag / Übungszeiten
Bewegung / Entspannung
Selbststudium

Modul 1

Kursort: Kloster Pernegg

Teil 3

Florentina Rebernik

Kommunikation, Didaktik

Gruppendynamik

gruppendynamische Prozesse

Präsentation
Präsentationsskills
"Bühnenverhalten"
Stimme
Hilfreiche Tipps

Umgang mit Fragen

"Störenfried"-Management

1 Tag

FR

5 Stunden Vortrag

1 Stunde Selbststudium

36 Stunden
4 Stunden
9 Stunden

50 Stunden

Modul 2

Teil 1

Aneta Pissareva

Ernährungslehre

Aufgaben am Beginn des Fastenkurses, Didaktik, Sinn und Zweck des Fastens, Fastenvarianten
Ernährung im Rahmen der „Fastenwochen für Gesunde“
Aufbau nach dem Fasten; BMI, Grundsatz, Leistungsumsatz u. ä.

Chronobiologie & Rhythmen

Vollwerternährung, Ziele, Ernährungsprobleme unserer Zeit
Kohlenhydrate. Bedeutung von Getreide
Proteine und ihre biologische Wertigkeit.
Vitamine; Mineralstoffe; SPS; Superfoods.
Säure – Basen Gleichgewicht
Ernährungsformen & Diäten.

3 1/2 Tage

SA, SO, MO, DI

18 Stunden Vortrag

4 Stunden Bewegung / Entspannung

11 Stunden Selbststudium

ERNÄHRUNG

Teil 2

Martin Spinka

Sportmedizin und körperliche Aktivierung

TEM - die medizinische Denke der "Alten"

Ganzheitsmedizin - Wo steht die TEM

Bewegungstherapie - sportmedizinische Grundlagen

Leibesübungen - Bedeutung in der TEM

Kneippsche Ansätze in der Bewegungstherapie
Manuelle Übungen - Hand anlegen um Gutes zu tun
5 Übungen zur inneren Entlastung

2 Tage

MI, DO

10 Stunden Vortrag

4 Stunden Selbststudium

Vortrag / Übungszeiten
Bewegung / Entspannung
Selbststudium

Modul 2

Teil 3

Florentina Rebernik

Präsentation

Präsentation in der Praxis

Teil 4

Klaus Rebernik
rechtliche Voraussetzungen

Gewerbeanmeldung

1 Tag

FR

2 Stunden Vortrag

5 Stunden Übung

35 Stunden
4 Stunden
11 Stunden

50 Stunden