

INHALTE & STUNDEN | Modul 1 – FASTEN

Teil 1 Fastenbegleitung

mit Andrea Löw

- Fastenleiterpraxis
- Sinn und Zweck des Fastens
- Maßnahmen und Anwendungen während der Fastentage
- Fastenverpflegung, Aufbaukost
- Didaktik der Fastenführung
- Aufgaben des Fastenleiters/der Fastenleiterin
- Planung, Organisation und Durchführung von Fastenkursen für Gesunde
- Fastenvarianten und Fastenmethoden
- Praktische Übungen – Bewegung und Entspannung
- Gelingendes Fasten und Begleiten – Werte, Wissen, Kompetenz

Überblick:

3,5 Tage (SA, SO, MO, DI)

21,5 Stunden Wissensvermittlung
4,5 Stunden Bewegung/Entspannung
3 Stunden Selbststudium/Vorbereitung

Teil 2 Fastentheorie

mit Martin Spinka

- 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

Überblick:

2 Tage (MI, DO)

10 Stunden Vortrag
4 Stunden Heimarbeit

Teil 3 Kommunikation, Präsentation

mit Florentina Rebernick

- Gruppendynamik
gruppendynamische Prozesse
- Präsentation
Präsentationsskills
Bühnenverhalten
Stimme
- Hilfreiche Tipps
- Umgang mit Fragen
- Störenfried-Management

Überblick:

1 Tag (FR)

5 Stunden Vortrag
1 Stunde Selbststudium

Vortrag/Übungszeiten: 36,5 Stunden
Bewegung/Entspannung: 4,5 Stunden
Selbststudium: 8 Stunden

Modul 1:

49 Stunden

INHALTE & STUNDEN | Modul 2 – ERNÄHRUNG

Teil 1 Ernährungslehre

mit Anja Rathgeb

- Die Rolle des Fastenleiters in der Vermittlung einer ausgewogenen Ernährung
- Grundlagen der Ernährungslehre
- Flüssigkeits- und Energiebedarf (Grund- & Leistungsumsatz)
- Der gesunde Teller: Makro- und Mikronährstoffe in Theorie und Praxis
- Food Based Dietary Guidelines im Überblick
- Evidenz-basiertes Arbeiten: wissenschaftliche Ernährungsinfos erkennen
- Diäten auf dem Prüfstand
- Alternative Ernährungsformen
- Fasten in der modernen Ernährungslehre
- Fasten als Einstieg in ein intuitives Essverhalten
- Gesunde Ernährung einfach vermitteln
- Planetary Health Diet

Überblick:

3,5 Tage (SA, SO, MO, DI)

18 Stunden Vortrag
4 Stunden Bewegung/Entspannung
11 Stunden Selbststudium

Teil 2 Sportmedizin & körperliche Aktivierung

mit Martin Spinka

- 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

Überblick:

2 Tage (MI, DO)

10 Stunden Vortrag
4 Stunden Selbststudium

Teil 3 & 4 Kommunikation, Präsentation

mit Florentina Rebernig

- Präsentation in der Praxis

Rechtliches

mit Klaus Rebernig

- rechtliche Voraussetzungen
- Gewerbeanmeldung

Überblick:

1 Tag (FR)

2 Stunden Vortrag
5 Stunden Übung

Vortrag/Übungszeiten: 30 Stunden
Bewegung/Entspannung: 4 Stunden
Selbststudium: 20 Stunden

Modul 2:

54 Stunden