

# INHALTE & STUNDEN | Modul 1

## Teil 1 Fasten

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
- Säure-Basen-Haushalt
- Diäten und alternative Ernährungsformen
- Nachhaltige Ernährung: Planetary Health Diet
- Fasten als Einstieg in ein intuitives Essverhalten
- Fastengruppen: Gesunde Ernährung einfach vermitteln

### Überblick:

**3,5 Tage**

26 Stunden Wissensvermittlung,  
Gruppenarbeit, Übungen  
4 Stunden Selbststudium, Vorbereitung

## Teil 2 Bewegung & Entspannung

mit Georg Höchsmann

- Sportmotorische Grundeigenschaften
- Grundlagen für einen Gesunden Rücken
- Faszination Faszien
- Sensomotorik – Gelenkstabilität
- Praktische Einheiten – Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer
- Einführung Entspannungstechniken
- Aktivitäten für den Alltag

### Überblick:

**2 Tage**

13 Stunden Wissensvermittlung,  
Praxis, Übungen  
2 Stunden Selbststudium, Vorbereitung

## Teil 3 Präsentation & Marketing

mit Lisa Helm

Präsentation -

- Einführung: Perform at your best
- Mentaler Fokus: „Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen“  
- Viktor Frankl
- Selbstbild, Fremdbild, Wunschbild
- Starke Nerven
- Gruppendynamik: Verbale Kontrolle
- Inhalte interessant & lebendig präsentieren
- Authentizität, Ausstrahlung und Präsenz: Wer bin ich und was möchte ich erreichen?

Marketing & Corporate Identity -

- Corporate Identity & Corporate Design
- Marketingplan: Wie erstelle ich einen Marketingplan? Welche Faktoren müssen berücksichtigt werden?
- Public Relations (Pressearbeit) & Kommunikation
- Webauftritt: Werbeportale, eigene Website
- Social Media
- GoogleAds
- Kooperationen
- Urheberrechte Werbematerial

### Überblick:

**1 Tag**

5 Stunden Wissensvermittlung

**Wissensvermittlung:** 44 Stunden  
**Selbststudium/Vorbereitung:** 6 Stunden

**Modul 1:**

**50 Stunden**

# INHALTE & STUNDEN | Modul 2

## Teil 1 Fastenpraxis

mit Andrea Löw

- Definition Fasten
- Fastenvarianten
- Sinn und Zweck des Fastens
- Fastenleiterpraxis
- Maßnahmen und Anwendungen während der Fastentage
- Fastenverpflegung
- Aufbaukost
- Planung, Organisation und Durchführung von Fastenkursen
- Praktische Übungen – Bewegung und Entspannung
- Aufgaben des/der Fastenleiters/in
- Didaktik der Fastenführung, Gruppen begleiten
- Gelingendes Begleiten – Werte, Wissen, Kompetenz
- Kommunikation
- Präsentation
- Rechtliche Grundlagen

### Überblick:

**3,5 Tage**

28 Stunden Wissensvermittlung, Praxis  
Gruppenarbeit  
2 Stunden Selbststudium, Vorbereitung

## Teil 2 Fasten ärztlich betrachtet

mit Dr. Barbara Vorlauffer

- Fastenphysiologie - Umstellung des Stoffwechsels
- Verdauung und Auswirkung auf Bewegungsapparat, HerzKreislaufSystem und Atmung
- Autophagie
- Säure-Basen-Physiologie
- Fastenkrise und Fastenapotheke
- Unterstützungsmaßnahmen aus ärztlicher Sicht
- Leberwickel, Kräuter & Tees, Akupressurpunkte
- QiGong und Atemübungen

### Überblick:

**2 Tage**

13 Stunden Wissensvermittlung  
3 Stunden Selbststudium, Vorbereitung

## Teil 3 Vertiefungstag

mit wechselnden Inhalten  
& Referent:innen

### Überblick:

**1 Tag**

5 Stunden Wissensvermittlung  
1 Stunde Vorbereitungszeit

### Ausbildungszeiten im Kloster Pernegg:

Beginn Samstag 16.00-20.00  
Sonntag bis Donnerstag 8.00-20.00  
Freitag 8.00-17.00

**FASTENWELT.AT/Ausbildung:  
102 Stunden**

**Modul 2:**

**52 Stunden**