

# AUSBILDUNG zum/r FASTENBEGLEITER:IN

**INHALTE • ZIELE • TEAM • AUSBILDUNGSUMFANG**

---

LEITUNG UND ORGANISATION: ANDREA LÖW



## **Fasten leiten, begleiten und organisieren**

Als Fastenleiterin (seit 2011), Ausbilderin für angehende Fastenleiter:innen (seit 2017) und nunmehr Leiterin und Organisatorin der Ausbildung stelle ich hier Inhalte, Ziele, Ausbildungsteam und Ausbildungsumfang vor.

*Wenn Talent, Kompetenz, Werte, Begeisterung und Herzensweisheit zusammenfinden, kann Großes entstehen!*

## **INDEX:**

ÜBERBLICK	1
AUSBILDUNGSTEAM	1
DETAILS	2
KONTAKT	4

**Als zukünftige Fastenleiterin, als künftiger Fastenleiter** sind Sie befähigt, eigenständig Fastenurse für Gesunde zu leiten und Seminare und Vorträge zu halten.

Fasten passt bestens in den Bewegungs-, Entspannungs- und Gesundheitsbereich, Fasten kann kreativ oder künstlerisch begleitet sein, in Kombination mit Erwachsenenbildung oder Spiritualität, es kann sportlich oder sanft bewegt angelegt sein und sorgt für körperliche und geistige Vitalität in jedem Alter. Im therapeutischen Bereich ist eine Zusammenarbeit mit Fastenärzten/-ärztinnen notwendig.

Großes Augenmerk wird auf **Saftfasten nach Dr. Buchinger** gelegt, doch werden auch Intervallfasten/ Autophagiefasten und basische Entlastungstage eingehend behandelt. Diese sanfteren Fastenmethoden eignen sich ideal für Aufbau tage, eröffnen aber auch als eigenständige Fastenvariante viele Möglichkeiten für Ihr individuelles künftiges Angebot.

Profitieren Sie von den Erfahrungen eines langjährig erprobten kompetenten Teams und von gelebter Begeisterung für den Belebungsquell Fasten. Fasten sorgt für Regeneration, Vitalität, Gesundheitsprävention, für positive Verzichtserfahrung, wohltuende Reduktion und individuellen Neubeginn und nicht zuletzt für innere und äußere Ruhe. Fasten erneuert, reinigt, klärt, beflügelt, zentriert. Fasten wirkt besonders effizient in Kombination mit Bewegung, Entspannung, Herzensbildung – und mit IHREN Ideen, die den Fastenprozess ergänzen und bereichern!

Fasten ist vielfältig und individuell, wie auch unsere Inhalte und das **Ausbildungsteam**:

## Andrea Löw

Fastenleiterin im Berufsverband Fasten und Ernährung, Basenfastentrainerin, Ausbilderin für Fastenleiter:innen, Dipl. Erwachsenenbildnerin in Persönlichkeitsbildung – Schwerpunkt Innere Kind-Arbeit, Positive Psychologie, Selbstwirksamkeit; Dipl. Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz; Zert. Pilgerbegleiterin, smovey-Coach, Zert. Übungsleiterin für Innerer-Friede-Qigong; Yoga-Nidra-Practitioner

## Anja Rathgeb, M.BA.BSC.

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Dipl. Mentaltrainerin, Vegane Ernährungstrainerin, Dipl. Ernährungstrainerin, Yoga Lehrerin, Diplom in Plant Based Nutrition, Intuitive Eating Counsellor, Monash University FODMAP Training, Plant Based Nutritionist and Chef

## Dr. Barbara Vorlaufer

Wahlärztin für Allgemeinmedizin, Facharztprüfung für Innere Medizin; Diplome der Österreichischen Ärztekammer für Akupunktur und Notfallmedizin, BaHeFa-Trainerin (QiGong, Taiji, KungFu und Meditation), F.X. Mayr-Ärztin in Ausbildung, Zusatzweiterbildungen in TCM, Osteopathie, FDM, Ernährung

## Georg Höchsmann

Dipl. Sportlehrer Ausbildung, Ärtzl. geprüfter Fastenbegleiter, Yogalehrer 700h, Meditationskursleiter, Sportmasseur & Sporttherapeut, Wirbelsäulen- & Rehabilitationstrainer, Skilanglauflehrer und Skilehrer

## Mag. art. Lisa Helm

Organisation und Abwicklung von Events und Workshops, Marketing & Sales für [www.fastenwelt.com](http://www.fastenwelt.com), Marketing für Kloster Pernegg, Podcast Produktion für das Kloster Pernegg, Posaunistin bei den Desperate Brasswives, Mentaltraining für Unternehmen (Musik), Schulen, Musiker:innen, Moderator:innen

## Ausbildungsdauer:

**2 x 1 Ausbildungswoche** im Kloster Pernegg  
– bestehend aus

**Modul 1: Ernährung, Bewegung & Präsentation**

**Modul 2: Fastenpraxis und Fasten aus ärztlicher Sicht**

(Präsenzpflicht bei allen Lehreinheiten)

**+ 1 verpflichtende Saftfasten-Woche nach Dr. Buchinger.** Sie sorgt für wertvolle Selbsterfahrung und Sicherheit in der Praxis vor Ihrem ersten eigenen Kurs.

Der **Prüfungstag** (ärztlich geprüft) schließt die Ausbildung mit Zertifikatsüberreichung ab.

## Ausbildungs-/Nächtigungs- und Verpflegungskosten:

**2490€ für die gesamte zweiwöchige Ausbildung** zum/r Fastenleiter:in im Kloster Pernegg, inklusive Abschluss und Zertifikat

**630€ pro Woche für Übernachtung und Verpflegung** im Rahmen einer geführten Basenwoche (Frühstück, Mittagessen, Abendsuppe, Getränke) im Kloster Pernegg – Zimmerbuchung bitte direkt beim Kloster Pernegg [info@klosterpernegg.at](mailto:info@klosterpernegg.at)

Die Teilnahme an der **zusätzlichen Saftfastenwoche nach Dr. Buchinger** zur Selbsterfahrung ist im Kloster Pernegg **zum Vorzugspreis von € 690,-** (AI) buchbar (an bestimmten Terminen mit Saisonaufpreis 40€, Intervallfasten-Aufpreis Verpflegung 150€, Termine nach Vereinbarung). Sie können auch einen anderen passenden Ort für Ihre Fastenwoche wählen.

**Vertiefende Weiterbildungstage** zu fasten- und ernährungsspezifischen Themen sind einzeln buchbar und ab Jänner 2024 online

## Stornobedingungen:

Bei Stornierung bis 9 Wochen vor Kursbeginn:  
keine Stornogebühr

Bei Stornierung 9-8 Wochen vor Kursbeginn:  
20% Stornogebühr

Bei Stornierung 8 Wochen bis 2 Tage vor Kursbeginn:  
50% Stornogebühr

Bei Stornierung 1 Tag vor Beginn bzw. am selben Tag:  
100% Stornogebühr

## Rahmenbedingungen:

### Erleichterte Flexibilität

Die Module können unabhängig von der zeitlichen Reihenfolge gebucht werden.

Anzahlung und fixe Zusage müssen 8 Wochen vor Beginn gewährleistet sein.

### Kursort & Verpflegung:

Kloster Pernegg / Österreich

Die Ausbildungswochen werden als basische Intervallfastenwochen geführt

### Gruppengröße:

Die Veranstaltung kommt zustande, wenn mindestens 10 Teilnehmer:innen die Anzahlung 8 Wochen vor Kursbeginn getätigt haben.

Ist die Mindestanzahl nicht erreicht, wird gegebenenfalls der Lehrgang abgesagt und die Anzahlung zurück überwiesen bzw. für den nächsten Termin gutgeschrieben.

Das Maximum ist mit 20 Teilnehmenden erreicht. Ab 20 Anmeldungen wird eine Warteliste angeboten bzw. auf den nächsten Kurstermin verwiesen.

## Was erwartet Sie:

- über 100 Stunden Vortrags-, Praxis-, Ausbildungszeit
- ein kompetentes Ausbildungsteam
- ein umfangreiches Ausbildungsskript
- die Vorzüge langjähriger Fastenerfahrung im Kloster Pernegg
- ganzheitliches Denken und Sein
- praxisbezogener, kompakter Unterricht, der alles Wesentliche beinhaltet, was zum Fasten gehört
- beste Erfolgsaussichten für Ihr künftiges Angebot, denn Fasten ist längst als ideale Gesundheitsvorsorge etabliert
- Tools und Werkzeuge
- Sicherheit in rechtlichen Fragen
- Begeisterung fürs Fasten und Freude am Ausbilden
- **Zertifikat Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter:in**

## Prüfungstermin 2024:

**3. November 2024** in Wien  
bzw. online nach Vereinbarung,  
je nach Gruppengröße und Bedarf,  
Termin wird rechtzeitig kommuniziert

## KONTAKTDATEN

für Detailfragen und bei Interesse:

**SIE SIND WILLKOMMEN!**

**WILLKOMMEN@AON.AT**

ANDREA LÖW  
Leiterin und Organisatorin der Ausbildung