AUSBILDUNGSTEAM:

Fastenpraxis

Andrea Löw

/ Leitung und Organisation der Ausbildung
zum/r Fastenleiter:in im Kloster Pernegg
/ Fastenleiterin im Berufsverband
Fasten und Ernährung
/ Basenfastentrainerin
/ Ausbilderin für Fastenpraxis
/ Dipl. Erwachsenenbildnerin
in Persönlichkeitsbildung
- Schwerpunkt Innere Kind-Arbeit
/ Dipl. Integrative Tanzpädagogin
/ Leiterin für Therapeutischen Tanz
/ Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung
/ smovey-Coach
/ Zert. Pilgerbegleiterin
/Zert. Übungsleiterin für Innerer-
Friede-Qigong
/ Zert. Yoga Nidra-Practitioner

Fasten ermöglicht Großes für Körper, Seele und Geist.
Fasten öffnet nach innen und außen.
Das Reduzieren im Außen bereitet den Weg
für das Ankommen bei sich selbst,
bei den ureigensten Sehnsüchten und Wegweisungen.
Wichtigkeiten treten in den Vordergrund -
die Kostbarkeit eines gesunden beweglichen Körpers,
die Freude an einem beweglichen freien Geist,
die Freude am Essen, die Freude am Fasten und am
wohltuenden „Weniger ist mehr".

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(heitlich) zu er-
leben.

Als Ausbilderin ist mir wichtig,
Wissen, Erfahrungsschatz und Begeisterung zu tei-
len - Fastenwissen, spannende Themen rund ums
Fasten - Ernährung, Vitalität und Körperbewusstsein,
Organisation, Planung, Aufbau und Struktur,
Selbstmanagement, Reflexion und Selbstfürsorge,
Präsenz vor der Gruppe und am Markt,
Fürsorge, Kompetenz, Bewegungsfreude, Ideenreich-
tum, Fastenspirit und Freude am Begleiten.

www.tanzheitlich.at

Ernährung

Anja Rathgeb, M.BA.BSc.

/ Bsc. Diätologie
/ Master in Tourism Destination Management
/ BA. Tourism & Leisure Management
/ Ärztlich geprüfte Fastenleiterin
/ Diplom in Plant Based Nutrition
/ Intuitive Eating Counsellor
/ Monash University FODMAP Training (Reizdarm)
/ Plant Based Nutritionist and Chef
/ Dipl. Mentaltrainerin
/ Vegane Ernährungstrainerin
/ Dipl. Ernährungstrainerin
/ 200hrs Yoga-Lehrerin

Schon mein ganzes Leben begleitet mich ein **großes Interesse für Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden**. Mein Tourismusstudium hat mich gelehrt, mit offenen Augen durch die Welt zu ziehen und schließlich meine Leidenschaft in der Diätologie zu finden. Seitdem begleite ich Fastenwochen, gebe Ernährungsseminare (on- und offline) und arbeite als Gast-Dozentin im Fachbereich Diätologie an der FH Campus Wien und in der Erwachsenenbildung.

In meiner beruflichen Tätigkeit habe ich mich auf eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung sowie den Bereich Frauengesundheit spezialisiert. Die Vermittlung eines nachhaltigen und intuitiven Essverhaltens für mehr Wohlbefinden und einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und der Umwelt bildet das Fundament meiner Arbeit.

Als studierte Diätologin bin ich von den vielen gesundheitlichen Vorzügen des Fastens überzeugt. Darüber hinaus fasziniert mich der Facettenreichtum von Fastenwochen, denn sie vereinen Gruppendynamik, frische Kraft, Motivation und neue Erkenntnisse mit Zeit fürs ICH, Entspannung, Resilienz und Rückzug. Als Fastenleiterin verbinde ich Ernährungswissen mit entspannendem Yoga, Pilates und Meditation sowie Naturerlebnissen.

info@anja-rathgeb.com

Fasten begleiten aus ärztlicher Sicht

Dr. med. Barbara Vorlaufer

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

Als Ärztin für Allgemeinmedizin mit dem Schwerpunkt „Innere Medizin" sowie ganzheitliche Medizin beschäftige ich mich schon seit über 20 Jahren mit dem Heilwerden von Körper, Geist und Seele. Seit 2017 bin ich in eigener Ordination in Stockerau tätig.

Fasten ist für mich ein Innehalten, sich wieder auf das Wesentliche besinnen und Körper und Geist Gutes tun. Selbst habe ich das im Rahmen von Fastenwochen nach Buchinger und F.X. Mayr erleben dürfen. Außerdem begleitete ich als Ärztin über 2 Jahre Menschen im Gesundheitsresort la pura bei Ihren Fastenkuren und durfte oft miterleben, wie sich sukzessive die Verdauung, der Schlaf, die Stimmung und der Elan verbesserten.

Es erfüllt mich, wenn ich Menschen ein Stück weit begleiten darf auf dem Weg in ihre Mitte.
In meiner Praxis arbeite ich im Sinne der integrativen Medizin, also der Verbindung klassischer Schulmedizin mit ganzheitlichen Methoden. Hierbei schätze ich besonders die Lehre der 5 Elemente der traditionell chinesischen Medizin. Diese erklärt die Zusammenhänge des Lebens in einer eindrucksvollen Bildsprache und hilft, besser zu verstehen, warum wir aus der Balance geraten sind und bietet gleichzeitig eine Vielzahl an Möglichkeiten, wieder ins Lot zu kommen.

So fließen Ernährungstipps, Bewegungsübungen wie etwa aus dem QiGong, Meditations- und Atemübungen, Anleitungen zu Selbstmassagen und vieles mehr in mein Arbeiten mit ein. Spannend lassen sich auch die Ausbildungsinhalte Fastenphysiologie, Verdauung, Autophagie und Säure-Basen-Physiologie vermitteln, wie auch die Themen Fastenkrise, Fastenapotheke und Unterstützungsmaßnahmen aus ärztlicher Sicht.

Dr. med. Barbara Vorlaufer - ordination-lebensfroh.at

Bewegung & Entspannung

Georg Höchsmann

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

Dass ich einmal **Sportlehrer** werde, das wusste ich bereits mit 8 Jahren, denn **Bewegung ist für mich Leben**. Als Trainer am Olympiastützpunkt Obertauern und als Sporttherapeut am Neurologischen Rehazentrum am Rosenhügel durfte ich viel Erfahrung sammeln. Seit nun mehr als 16 Jahren bin ich als selbständiger Trainer, Sportlehrer, Yogalehrer und Fastenbegleiter tätig.
Ich leite Yoga- & Fastenseminare, unterrichte in der Erwachsenenbildung im Gesundheitsbereich, gebe wöchentliche Yoga- und Wirbelsäulenkurse und bin leidenschaftlicher Musiker und lebe mit meiner Familie in Retz.

Bewegung und Entspannung sind wesentlich beim Fasten.
In den Ausbildungstagen vermittle ich darum sportmotorische Grundeigenschaften und Grundlagen für einen gesunden Rücken. Wir tauchen ein in die Faszination Faszien, sorgen für Gelenkstabilität und üben uns in Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
Fastengäste sollen auch nach dem Fasten Freude an der Bewegung im Alltag haben, dazu gibt es Motivation und Hilfestellung, wie auch eine Einführung in einfache Entspannungstechniken.

georg@b-g-b.at
www.bewusst-gesund-bewegt.at

Präsentation & Marketing

Mag. art. Lisa Helm

/ Instrumental- und Gesangspädagogik (Bakk.)
/ Auslandsjahr in Rotterdam (Codarts)
/ Konzertfachstudium Posaune (mdw Wien)
/ Diplomarbeit am Institut für Kulturmanagement
/ Ausbildung zur Mentaltrainerin (mozartScan)
/ Organisation und Abwicklung
von Events und Workshops
/ Marketing & Sales

Aufgewachsen in einer Hobby-Musiker-Familie, hatten große Bühnen und das Rampenlicht immer etwas Faszinierendes und Anziehendes für mich. Anfangs nur als Hobby, schlug ich schließlich auch den Berufsweg ein. Neben all den wunderbaren Facetten dieses Berufs schlichen sich (Selbst)zweifel und Ängste ein, die schließlich zu starkem Lampenfieber auf der Bühne führten, welches ich durch ein Mentaltraining lösen konnte. Konzerttourneen führten mich daraufhin nach Asien und ich durfte auch 2 Saisonen bei den Bregenzer Festspielen bei der Bühnenmusik der Wiener Symphoniker mitwirken. Heute bin ich leidenschaftlich Posaunistin bei der Brasspop Gruppe Desperate Brasswives.
Das Thema Marketing & PR begleitet mich schon lange. Als u.a. selbstständige Einzelunternehmerin zählt nicht nur die Performance auf der Bühne, sondern auch bei diversen Marketing-Strategien.

Warum ich nun dieses Wissen im Rahmen der Fastenleiter:innen-Ausbildung weitergeben möchte?
Ich habe selbst zweimal nach Buchinger gefastet und von den Benefits dieser Fastenwochen profitiert.
Ich denke, dass bei der erfolgreichen Leitung einer Fastengruppe auch eine bestimmte Performance in der Wissensvermittlung wichtig ist, um auf das Thema aufmerksam und neugierig zu machen und, um mit gutem, effizienten Marketing so viele Menschen wie möglich zu erreichen, die vielleicht nur noch nicht wissen, dass es diese effektiven Fastenmethoden gibt.

lisa@diehelms.com

Weiterbildungen

Mag. Aneta Pissareva

Fastenexpertin mit wissenschaftlich- ganzheitlichem Zugang

/ Ärztlich zertifizierte Fastenleiterin
/ Basenfasten-Trainerin
/ Masterstudium der Klinischen Ernährungsmedizin
/ Masterstudium Ernährung & Sport
/ Darmmikrobiom
/ Heilkräuter- & Pilze, Vitalstoffe
/ Körperwahrnehmungsausbildung (Dr. P. Zizenbacher)
/ Lebens- & Sozialberaterin, Mentaltrainerin (WIFI)
/ Systemische Aufstellungsarbeit
/ Betriebliche Gesundheitsförderung
(- Fonds Gesundes Österreich)
/ Unternehmensberaterin
/ Nordic Walking-Instruktor
/ Pilates Übungsleiterin (Sportunion)
/ Gesundheitsyoga (Yoga-Austria)
/ Life Kinetik©
/ IBP-Prozessbegleitung (Integrative Body Psychotherapy)
/ BIODANZA©-Anleiterin, Tanz & Rhythmus

Die **Suche nach tiefer Regeneration und Sinn** führte mich 2008 zum Fasten. Diese Erfahrung veränderte mein Leben nachhaltig. Aus dieser Transformation entwickelte sich meine eigene Methode: ein interdisziplinäres Programm, das wissenschaftlich fundierte Fasten- und Ernährungskonzepte mit emotionalen und mentalen Aspekten, vielseitiger Bewegung und Naturerfahrung verbindet.

Wissenschaft und Praxis sind für mich keine Gegensätze, sondern zwei Seiten desselben Weges zur Gesundheit. Aufgewachsen in einem akademisch geprägten Umfeld, in dem evidenzbasierte Forschung, technische Präzision im Labor, sowie Yoga und Meditation selbstverständlich ineinandergriffen, entwickelte ich früh ein feines Gespür für die komplexen Zusammenhänge zwischen körperlichem, emotionalem und mentalem Wohlbefinden.
Ich begleite gerne Menschen beim Fasten – aus tiefster Überzeugung und mit großer Leidenschaft. Seit 2012 durfte ich über 1.600 Teilnehmer:innen in Präsenz- und Onlinekursen unterstützen. Viele davon kommen regelmäßig wieder und tragen mit ihren Erfahrungen dazu bei, unsere gemeinsame Schatztruhe an Erkenntnissen zu füllen – darüber, wie kraftvoll Fasten in der Prävention wirkt und welchen unterstützenden Beitrag es auch im therapeutischen Kontext leisten kann.

Die Wissenschaft befasst sich mittlerweile immer intensiver mit dem Thema Fasten. Noch sind nicht alle positiven Wirkungen des Fastens im Detail erforscht, aber dort, wo es bisher Studien gibt, zeigen sich signifikante positive Ergebnisse.

Mein **Doppelstudium in Klinischer Ernährungsmedizin und Ernährung & Sport** sowie zahlreiche Weiterbildungen im Bereich Naturheilkunde, Psychologie und Körperarbeit ergänzen meine langjährige Praxis.

Seit 1997 bin ich als Betriebswirtin unternehmerisch tätig und kenne die täglichen Herausforderungen eines anspruchsvollen Berufslebens. Umso wichtiger ist es mir, Wege aufzuzeigen, wie sich Gesundheit, Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag verankern lassen – mit fundiertem Wissen, Feingefühl und der nötigen Struktur.

info@fastenseminare.eu