

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 Fastenkurse 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- und Eröffnungstage, 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, Ärztl. 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, 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 Fastenpraxis und Fasten aus ärztlicher Sicht
Modul Ernährung, Bewegung & Präsentation

(Präsenzpflicht bei allen Lehreinheiten)

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

Ausbildungs-/Nächtigungs- und Verpflegungskosten:

2490€ für die gesamte zweiwöchige Ausbildung im Jahr 2026 zum/r Fastenleiter:in im Kloster Pernegg, inklusive Abschluss und Zertifikat. (1245€ für eine Woche)

2590€ (ab 2027) für die gesamte zweiwöchige Ausbildung zum/r Fastenleiter:in im Kloster Pernegg, inklusive Abschluss und Zertifikat. (1295€ für eine Woche)

769€ (für das Jahr 2026, ab 2027: 799€) 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

Vertiefende Weiterbildungstage zu fasten- und ernährungsspezifischen Themen sind einzeln buchbar.

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 Begleiten
- **Zertifikat Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter:in**

Prüfungstermin 2026/27:

In Pernegg, 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