

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE
UNTER ÄRZTLICHER LEITUNG

Begleiten Sie Menschen
bei ihrer Neugeburt

QUALITÄT UND
ERFAHRUNG SEIT 1998

Fasten- und
GesundheitstrainerIn

Basenfasten-
VitaltrainerIn

Mai bis November 2021

Fasten Akademie

ACHTUNG!

Termin 1A

verlegt von April
auf Juli

ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Unsere Ziele

Die ggf hat es sich zur Aufgabe gesetzt, nachhaltige Gesundheitsimpulse in der österreichischen Bevölkerung zu setzen. Dafür bildet die Ausbildung von MultiplikatorInnen eine wichtige Grundlage. Und so entstehen Arbeitsplätze im stark wachsenden Segment der Gesundheitsprävention (Gesundheitstourismus, schulische und betriebliche Gesundheitsförderung).

Die Zertifikatslehrgänge der ggf Fastenakademie fördern die Kompetenzen der TeilnehmerInnen in den fünf ganzheitlichen Bausteinen der Ausbildung – *Ernährung, Fasten, Bewegung und Entspannung, Seelische Gesundheit, gesundes Lebensumfeld* – theoretisch wie praktisch.

Lehrgang A: Fasten- und GesundheitstrainerIn

Lehrgang B: Basenfasten-VitaltrainerIn

Die Lehrgänge sind innovative Aus- und Fortbildungsmodelle praxisrelevanter Grundlagen für Menschen, die alltagsorientiertes Wissen über einen gesundheitsförderlichen Lebensstil in unterschiedlichen Settings weitergeben möchten.

Zielgruppe

Unsere Lehrgänge wenden sich an:

- Personen, die in ihrem Beruf mit Gesundheitsförderung in Berührung kommen (Sozial- und Gesundheitsorganisationen, gesundheits-orientierte Wirtschaftsbetriebe, Verantwortliche in Schulen, Gemeinden und betrieblicher Gesundheitsförderung)
- TrainerInnen der Erwachsenenbildung, die ein weiteres Betätigungsfeld suchen

- Wellness-Betriebe oder Hotels, die eine sinnvolle Erweiterung ihres Angebotspektrums suchen
- Wissbegierige, die den Gesundheitsgedanken der ggf weitertragen möchten und alle Menschen, die einen wesentlichen Impuls für ihre persönliche Gesundheitsentwicklung setzen möchten
- Alle, die einen neuen Anfang in ihrem Leben setzen bzw. Mitmenschen bei ihrer „Neugeburt“ begleiten wollen

Voraussetzungen für das Zertifikat

- persönliche Fastenerfahrung
- Teilnahme an allen 4 Lehrgangsmodulen
- Exkursionen
- Pflicht-Lektüre
- Abschlussarbeit
- bestandene mündliche Prüfung

Ihr Nutzen als AbsolventIn

- fundiertes Theorie- und Praxis-Wissen
- Sicherheit in der Argumentation
- eigenständiges Veranstalten von Gesundheitsseminaren sofort möglich
- Einsatzmöglichkeiten im Gesundheitstourismus, in der Erwachsenenbildung und betriebliche Gesundheitsförderung
- Vertretung aller FastentrainerInnen durch das Netzwerk der ggf
- Mitarbeit bei den zertifizierten *Fasten für Genießer®Hotels* möglich
- Vermarktung der eigenen Veranstaltungen durch die ggf
- Qualitätssicherung durch laufende Weiterbildung

Der Aufbau der Lehrgänge

MODUL 1A

24. bis 31. 7. 2021

im **Hotel Rose**,
Maria Taferl, NÖ

Fasten- und GesundheitstrainerIn

*Fasten in Theorie und Praxis
(Methodik Buchinger/Lützner); Seelische
Gesundheit*

LEHRGANG A

MODUL 1B

23. bis 29. 5. 2021

im **Kneipp Traditionshaus**,
Bad Mühllacken, Oberösterreich

Basenfasten-VitaltrainerIn

*Typgerechte Fastenmethoden, Grundla-
gen zu Basen-/Früchte-/
Suppen-Fasten und TEM*

LEHRGANG B

MODUL 2

12. bis 18. 9. 2021 im **Landhotel Yspertal**, Yspertal, Niederösterreich

Ernährung und Bewegung

MODUL 3

5. bis 7. 11. 2021 im **Das Sonnreich**, Thermenhotel Loipersdorf

Marketing und Datenschutz, Prüfung und Abschlussfeier mit Zertifikatsverleihung

MODUL 4

frei wählbar

Hospitation bei einer Fastenwoche nach Wahl und Supervision

Alle Module finden in zertifizierten *Fasten für Genießer®* Hotels statt:

www.fastenfuergeniesser.com

Unsere LektorInnen

- Dr. med. Heinz Bixa
Fastenarzt, Allgemeinmediziner, Psychotherapeut
- Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Bildungsmanagerin, Pädagogin, Psychologie
- Brigitte Eduardoff
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin, Leiterin Lehrgang Basenfasten
- Dr. med. Eduard Pesina
Fasten- und Ernährungsmedizin
- Dr. med. Margarethe Fliesser
Kneippärztin, Schwerpunkte Naturheil-kundliche Medizin und Ernährung
- Sigrid Hagen
Kräuterkunde
- Mag. Karin Pauer
Bewegungs- und Mentaltrainerin, Ernährungswissenschaftlerin
- Andrea Rastl
Atemtraining, Mantras, Yoga, Marketing und Datenschutz
- Andreas Schmidt
Rückenschullehrer
- Sabine Schulz
Naturesponse® Entwicklerin, Trainerin
- Martin Taubert-Witz
Leiter Lehrgang Ernährungsvorsorge

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.

Die Kosten

Der **gesamte Lehrgang** (inkl. Modul 1A *oder* Modul 1B) kostet bei Vorauszahlung 2.700,- €. Es ergibt sich ein Buchungsvorteil von 250,- € gegenüber Bezahlung einzelner Module. Die Kosten für die **einzelnen Module** betragen für

- **Modul 1A** 990,- €
- **Modul 1B** 990,- €
- **Modul 2** 890,- €
- **Modul 3** 690,- € *inkl. Prüfungsgebühr und Service-Paket*
- **Modul 4** 380,- €

In allen Preisen sind Lehrgangskosten, Unterlagen und Exkursionen enthalten, die Kosten für die Unterbringung sind nicht inkludiert. Bitte beachten Sie auch unsere (umseitigen) Stornobedingungen.

Fasten gibt mir Energie, viel Energie

■ Christina Thomar

ggf Fastentrainerin in Ausbildung
Verlegerin und Autorin von Fastenbüchern,
Unternehmensberaterin für Marketing und
Vertrieb, Wien

Erste Erfahrungen mit dem Buchinger/Lütznert-Fasten machte ich Ende der 80-er Jahre. Durch meinen Vater kam ich 2004 auf die Breuss Fastenkur. Ich faste ein bis zwei Mal pro Jahr, fühle mich gesund, vital und voller Energie – die beste Art der Gesundheitserhaltung. 2020 habe ich mich entschlossen, die Ausbildung zur Fastentrainerin zu beginnen. Trotz meiner Erfahrung konnte ich viel lernen in angenehmem Rahmen, mit kompetenten Vortragenden und netten Teilnehmerinnen. Ich freue mich darauf, viele Menschen durch



Foto Nessler

Christina

ihren Fastenprozess, ob in Hotels, ambulanten Gruppen oder Firmen führen zu können. Als Besonderheit möchte ich „Fasten & Schreiben“ anbieten, denn durchs Fasten entdecken viele Menschen ihre Kreativität (wieder).

Foto privat



Eva Strini

Ihre Ansprechpartnerin
für die Fastenakademie:

- Telefon +43 (0)699 190 851 25
- E-Mail eva.strini@gesundheitsfoerderung.at

Anmeldung

Bankverbindung

- Raiffeisen-Bezirksbank Spittal/Drau
- IBAN AT29 3926 7000 0025 5778
- BIC RZKT AT2K 267
- Kennwort: ggf FASTENAKADEMIE

Zahlungs- und Stornobedingungen: Im Preis enthalten sind jeweils die Lehrgangskosten, Unterlagen und Exkursionen. Unterbringungs- und Verpflegungskosten sind direkt vor Ort zu begleichen. Die Stornokosten betragen bis 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn 10%, innerhalb von 4 Wochen vor Lehrgangs-/Modulbeginn 30%. Bei Nennung einer Ersatzperson ist kein Storno zu bezahlen.

Abenteuer Fastentrekking

■ Lotte Krisper-Ullyett

ggf Fasten- und Gesundheitstrainerin
Zertifizierte Wanderführerin
Social Learning Designerin
Wien



Lotte

2005 wurde ich zum Fastentrekking mit Kamelen durch die Wüste Marokkos eingeladen – mit täglich sechs Stunden Fußmarsch. Das klang nach Abenteuer! Voller Vitalität kam ich zurück und wurde kurz darauf schwanger. Ein Zufall? Später suchte ich nach ähnlichen Angeboten in den Alpen und wurde nicht fündig. So entstand die Idee, selbst Fastentrekking in Österreich anzubieten. Nach der Ausbildung zur Wanderführerin 2017 konnte ich im Jahr 2020 im Rahmen meiner Bildungskarenz an der Fastenakademie der ggf teilnehmen.

An der Ausbildung faszinieren mich die Qualität, Vielfalt und inhaltliche Tiefe des Erfahrungsschatzes des ggf Netzwerks. Dazu der ganzheitlich ökologische Ansatz der ggf, der auch den Planet Erde im Blick hat!

Mit freundlicher Unterstützung von



Share ORIGINAL



Unser
Medienpartner



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber | ggf – Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung | Fuchsgasse 21, 2201 Seyring
Mobil 0699 190 851 25 Email | office@gesundheitsfoerderung.at Websites | www.gesundheitsfoerderung.at | www.fastenuergeriessner.com
Redaktion | Eva Strini Gestaltung | Jürgen Brües/altanoite.com Coverfoto | Anna Lehner Druck | gugler* print, Melk