

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE
UNTER ÄRZTLICHER LEITUNG

Begleiten Sie Menschen
bei ihrer Neugeburt

QUALITÄT UND
ERFAHRUNG SEIT 1998

Fasten- und
Gesundheits-
trainerIn

Basenfasten-
VitaltrainerIn

April bis November 2022

Fasten Akademie

Lotte Krisper-Ullyett (L.)
und **Christina Thomar** sind
die Co-Vorsitzenden der **ggf**
und tragen das Thema Fasten
mit frischem Elan in die Mitte
der Gesellschaft. Die Weitergabe
der grundlegenden Kenntnisse
im Rahmen der **Fastenakademie**
ist unsere Basis und Kernaufgabe.

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

8. bis 15. 4. 2022

im **Hotel Rose**,
Maria Taferl, NÖ

Fasten- und GesundheitstrainerIn

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

LEHRGANG A

MODUL 1B

1. bis 7. 5. 2022

im **Hotel Ottenstein**,
Ottenstein, Niederösterreich

Basenfasten-VitaltrainerIn

Typgerechte Fastenmethoden, Grundlagen zu Basen-/Früchte-/Suppen-Fasten und TEM

LEHRGANG B

MODUL 2

10. bis 16. 7. 2022 im **Hotel Völserhof**, Bad Hofgastein, Salzburg

Ernährung und Bewegung

MODUL 3

11. bis 13. 11. 2022 im **Hotel Miraverde**, Bad Hall, Oberösterreich

Marketing und Datenschutz, Prüfung, 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

- **Mag. Dr. Ulrike Borovnyak**
Pädagogin, Psychologin
- **Brigitte Eduardoff**
*Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin,
Modulleiterin Basenfasten*
- **Karin Hartmann**
Kräuterkunde
- **Mag. Karin Pauer**
*Bewegungs- und Mentaltrainerin,
Ernährungswissenschaftlerin*
- **Andrea Rastl**
*Atemtraining, Mantras, Yoga,
Marketing und Datenschutz*
- **Martin Taubert-Witz**
*Modulleiter Fasten, Ernährung und
Bewegung*
- **Dr. Alexander Thaler**
Fastenarzt
- **Margret Wohlfahrt**
Fasten und Spiritualität

Zusatzausbildung Online-FastentrainerIn

Herbst 2022 – Termin wird bekanntgegeben

Zusatzausbildung zur **Online-FastentrainerIn**: Tools, Skills, Inputs

Für ein gutes Gelingen, um Fastende professionell online begleiten zu können.

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 – Fasten- und GesundheitstrainerIn** 990,- €
- **Modul 1B – Basenfasten-VitaltrainerIn** 990,- €
- **Modul 2 – Ernährung und Bewegung** 890,- €
- **Modul 3 – Marketing, Datenschutz, Prüfung** 690,- € *inkl. Prüfungsgebühr und Service-Paket*
- **Modul 4 – Hospitation, Supervision** 380,- €
- **Zusatzausbildung Online-FastentrainerIn** 990,- €

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

Wichtiger Hinweis: Sollte aus Corona-bedingten gesetzlichen Beschränkungen kein Präsenzunterricht stattfinden können, wird die Ausbildung online durchgeführt.

Der Luxus, sich Zeit für sich zu nehmen

■ Ulrike Lackner

Bildungsmanagerin der ggf Fastenakademie, zuständig für Aus- und Weiterbildung; geprüfte Fastenleiterin, Expertin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention, Mediation, Gruppentraining, Arbeitslehrerin, Ybbs an der Donau

Seit 2012 bin ich hauptberuflich als Fastenleiterin in Österreich und in Deutschland tätig im Umfang von ca. 20 - 22 Wochen. Seminare zur Stressbewältigung, Motivation oder Kochworkshops mit den Themen Vollwertküche, runden mein Jahr ab.

„Bewusst leben und genießen“ ist mein Motto, beim Fasten kann ich beides gut wahrnehmen. Die Erfahrung, was es heißt, nicht essen zu müs-



Foto privat

Ulrike

sen und sich dabei wohl und fit zu fühlen, ist ein Erlebnis, das man einmal im Leben gemacht haben soll. In unserem überfüllten Leben ist die Leere eine Bereicherung. Als Fastenleiterin bereichert es mich immer wieder auf's Neue, dass ich eine Wegbegleiterin sein darf.

Foto privat



Barbara Hrach

Ihre Ansprechpartnerin für die Fastenakademie

- Telefon +43 (0)699 190 851 25
- E-Mail barbara.hrach@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.

Fasten lässt mich bei mir ankommen

■ Isabella Kartusch

ggf Fasten- und Gesundheitstrainerin
Basenfasten-Vitaltrainerin
Puchenu/OÖ

Erste Fasten-Erfahrungen sammelte ich im Zuge meiner Ausbildung bei der ggf. Die wichtigste Erkenntnis war, dass ich Fasten zum Bestandteil meiner Gesundheitsvorsorge machen werde. Das Bewusstsein »Ich kann mir selbst viel Gutes tun« ist meine Quelle, um Menschen auf ihrer ganz individuellen Fasten-Reise zu begleiten. Mein Beweggrund für die Ausbildung war das spezielle Konzept der Fastenakademie: die Vermittlung der fünf ganzheitlichen Gesundheitspfeiler in Theorie & Praxis. Als Fastenbegleiterin möchte ich verstärkt auch den Blick auf Themen wie Darmgesundheit/Mikrobiom richten.



Foto privat

Isabella

Fasten bedeutet für mich:

... ein zu mir kommen und ankommen ... ein in Balance kommen ... eine Reinigung des Körpers ... eine Stärkung meines Wohlbefindens ... und eine Abenteuerreise zu mir selbst.

Mit freundlicher Unterstützung von



Unser
Medienpartner



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber | ggf – Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung | Jan-Kiepora-Gasse 36a, 1140 Wien
Mobil 0699 196 766 50 Email | office@gesundheitsfoerderung.at Websites | www.gesundheitsfoerderung.at | www.fastenfuergeniesser.com
Redaktion | Eva Strini Gestaltung | Jürgen Brües/altanoite.com Coverfoto | Barbara Hrach Druck | gugler* print, Melk