

# Fasten Akademie

Christina Thomar & Lotte Krisper-Ullyett  
Co-Vorsitzende der ggf



## Zeit für Neues

WERDEN SIE

**Fasten- und Gesundheitstrainer\*in**

ODER

**Basenfasten-Vitaltrainer\*in**

**ggf** ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## „Allerhöchste Fasten-Kompetenz“

### Sabine Loy

Hoteldirektorin Stift St. Georgen am Längsee

Die hochwertige ggf-Ausbildung zur diplomierten ärztlich geprüften Basenfasten- und Vitaltrainerin ist für mich in zweierlei Hinsicht ein Riesengewinn und enorm bereichernd.

Zum einen ist es mir als Hoteldirektorin des Stifts St. Georgen am Längsee ein besonderes Anliegen, das Verkaufssegment ‚Basenfasten‘ nicht nur erfolgreich zu implementieren, sondern gemeinsam mit meinem wunderbaren Team und in Kooperation mit unseren beiden tollen ggf-Basenfasten-Trainerinnen mit maximaler Qualifikation auf solide Beine zu stellen.

Durch das nach der Ausbildung erhaltene Fastenzertifikat ist das Stift St. Georgen ein zertifiziertes ggf Fastenhotel. Das dokumentiert und signalisiert unseren Gästen, dass wir allerhöchsten Wert auf Fasten-Kompetenz legen und sie bei uns in besten Händen sind.

Andererseits ist es mir ein persönliches Anliegen bis ins hohe Alter vital, körperlich und geistig gesund zu sein und möglichst lange ein jugendliches Aussehen zu bewahren.

Durch diese hochwertige Ausbildung konnte ich mein vorhandenes Wissen neu einordnen, komplementieren und noch viele



Foto privat

interessante Aspekte betreffend Ernährung, Bewegung und Entspannung mitnehmen und in meinen Alltag einbauen.

Das exzellente Ausbildungsprogramm ist sehr facetten- und umfangreich, trotz Komplexität dieses Gebiets übersichtlich und kompakt zusammengestellt. Die versierten Trainer\*innen sind sehr sorgfältig ausgewählt, verfügen über enormes Knowhow, können allesamt auf langjährige Erfahrung zurückblicken. Sie sind auch tolle Referenten, die es verstehen, komplizierte Vorgänge, wie z.B. den Säure-Basenhaushalt oder die essentiellen Grundlagen der Ernährungslehre auf interessante und verständliche Art und Weise zu übermitteln. Sie bringen auch die nötige Flexibilität und Spontanität mit, die es in der Erwachsenenbildung braucht.

Basenfasten bedeutet für mich, in regelmäßigen Abständen die ‚Reset-Taste‘ zu drücken, aufschonende nachhaltige Art und Weise meinen Organismus zu entlasten und meine Akkus wieder aufzuladen. Aber ich baue auch mehr Achtsamkeit in meinen Alltag ein hinsichtlich der notwendigen Balance zwischen ausgewogener Ernährung, moderater Bewegung und regelmäßiger Entspannung.

## Kosten

Der **gesamte Lehrgang** (inkl. Modul 1A oder 1B) kostet bei Vorauszahlung 2.700,- €.

Die Kosten für die **einzelnen Module** betragen für

■ <b>Modul 1A</b> Fasten- und Gesundheitstrainer*in	990,- €
■ <b>Modul 1B</b> Basenfasten-Vitaltrainer*in	990,- €
■ <b>Modul 2</b> Ernährung und Bewegung	890,- €
■ <b>Modul 3</b> Gewerberecht, Datenschutz, Prüfung	690,- € inkl. Prüfungsgebühr und Service-Paket
■ <b>Modul 4</b> Hospitation, Supervision	380,- €
■ <b>Zusatzqualifikation</b> Fastenwandern/-trekking	990,- €

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

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

## Anmeldung

### Barbara Hrach

Projektleitung Fastenakademie  
ist Ihre Ansprechpartnerin für Fragen rund um die Lehrgänge

- Mobil +43 (0)699 190 851 25
- E-Mail [barbara.hrach@gesundheitsfoerderung.at](mailto:barbara.hrach@gesundheitsfoerderung.at)



Foto Martin Stachl

Mit freundlicher Unterstützung von



Share ORIGINAL

Medienpartner



Hotelpartner



### Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber** | ggf – Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung | Jan-Kieपुरa-Gasse 36a, 1140 Wien  
**Mobil** | 0699 1908 5125 **Email** | [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at) **Websites** | [gesundheitsfoerderung.at](http://gesundheitsfoerderung.at) | [fastenfuergeniesser.com](http://fastenfuergeniesser.com)  
**Redaktion** | Barbara Hrach **Gestaltung** | Jürgen Brües/altanoite.com **Coverfoto** | Martin Stachl **Druck** | gugler\* print, Melk

Online  
Info-Abende  
Fr., 2. 12. 2022  
Fr., 27. 1. 2023  
18:30 Uhr

## Die Lehrgänge 2023

### MODUL 1A FASTEN- UND GESUNDHEITSTRAINER\*IN

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

So., 16. bis Sa. 22. 4. 2023 im **Wilfinger Ring Bio Hotel**, Hartberg, Steiermark

+ Online via Zoom: **Di. 11. 4., Do. 13. 4., Mi. 26. 4.** jew. 18-21 Uhr, **Fr. 5. 5.** 17-20 Uhr

### MODUL 1B BASENFASTEN-VITALTRAINER\*IN

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

So., 21. bis Sa. 27. 5. 2023 im **Hotel Völserhof**, Bad Hofgastein, Salzburg

+ Online via Zoom: **Fr. 28. 4.** 17-20 Uhr, **Sa. 29. 4.** 9-17 Uhr

### MODUL 2

**Ernährung und Bewegung**

Do., 6. bis So. 9. 7. 2023 im **Hotel Stift St. Georgen am Längsee**, Kärnten

+ Online via Zoom: **Di. 11. 7.** 18-21 Uhr, **Do. 13. 7.** 18-21 Uhr,

**Di. 20. 6., Do. 22. 6.** jew. 18-20 Uhr, **Sa., 24. 6.,** 9-11 und 11.30-13.30 Uhr

### MODUL 3

**Gewerberecht, Prüfung, Abschlussfeier mit Zertifikatsverleihung**

Fr., 4. bis Sa. 5. 11. 2023 Wien (wird noch bekanntgegeben)

+ Online via Zoom: **Di. 17. 10.** 18-21 Uhr

### MODUL 4

**Hospitation bei einer Fastenwoche nach Wahl und Supervision**

2 Supervisionseinheiten zu je 1,5 Stunden via Zoom

### ZUSATZQUALIFIKATION **Fastenwandern/-trekking**

So., 8. bis Sa. 14. 10. 2023 Grundlsee, Steiermark

Mehr Infos über Lehrinhalte u.v.a. unter [gesundheitsfoerderung.at/lehrgaenge-fastenakademie-2023](https://gesundheitsfoerderung.at/lehrgaenge-fastenakademie-2023)

## Unsere Ziele

Die ggf hat es sich zur Aufgabe gemacht, nachhaltige Gesundheitsimpulse in Österreich und im deutschsprachigen Raum zu setzen. Dafür haben wir seit 1998 mehr als 400 Fastenbegleiter\*innen ausgebildet. Durch die Ausbildung eröffnen sich interessante Berufschancen im stark wachsenden Segment der Gesundheitsprävention (Gesundheitstourismus, schulische und betriebliche Gesundheitsförderung).

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

## Unsere Referent\*innen

#### ■ Ulrike Borovnyak

*Pädagogin, Psychologin*

#### ■ Brigitte Eduardoff

*Modulleiterin Basenfasten*

#### ■ Karin Hartmann

*Kräuterkunde*

#### ■ Lotte Krisper-Ullyett

*Fastenwandern und -trekking*

#### ■ Ulrike Lackner

*Fastenleiterin, Aviva-Lehrerin*

#### ■ Benedikt Lang

*Basenküche, Hotel Völserhof*

Wir wollen das Thema Fasten mit frischem Elan in die Mitte der Gesellschaft tragen – mit einer Ausbildung der ggf sind auch Sie dabei.

Wir unterrichten mittels innovativer Modelle in Präsenz und – zeitgemäß und kostensparend – auch *online*: Vorträge, Literatur, Peer to Peer, eigene Gestaltung und Präsentation, Bewegungseinheiten, Fastengespräche, Kochworkshops, Exkursionen, Abschlussarbeit, Hospitation und Supervision nach abgelegter Prüfung.

### Zielgruppe

Unsere Lehrgänge wenden sich an:

- Personen, die in ihrem Beruf mit Gesundheitsförderung in Berührung kommen (Sozial- und Gesundheitsorganisationen, gesundheitsorientierte Wirtschaftsbetriebe, Verantwortliche in Schulen, Gemeinden und betrieblicher Gesundheitsförderung)

### Unsere Schwerpunkte

25 Jahre Gemeinschaft  
Fastenwandern  
Digitalisierung

- Trainer\*innen der Erwachsenenbildung, die ein weiteres Betätigungsfeld suchen
- Wellness-Betriebe oder Hotels, die eine Erweiterung ihres Angebots suchen
- Wissbegierige, die den Gesundheitsgedanken der ggf weitertragen möchten
- Alle, die einen neuen Anfang in ihrem Leben setzen bzw. Mitmenschen auf ihrem präventiven Weg zur Erhaltung ihrer Gesundheit begleiten wollen

### Voraussetzungen für das Zertifikat

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

### Ihr Nutzen als Absolvent\*in

- Mitgliedschaft in einer lebendigen Trainer\*innen-Community
- fundiertes Theorie- und Praxis-Wissen
- Sicherheit in der Argumentation
- eigenständiges Veranstalten von Gesundheitsseminaren sofort möglich
- am Puls der Zeit durch regelmäßige Fortbildungsangebote
- Einsatzmöglichkeiten im Gesundheitstourismus, in der Erwachsenenbildung und betrieblichen Gesundheitsförderung
- Vertretung aller Fastentrainer\*innen durch das Netzwerk der ggf
- Mitarbeit bei den zertifizierten *Fasten für Genießer®Hotels* möglich
- Vermarktung der eigenen Veranstaltungen durch die ggf

DIE FASTENAKADEMIE IST ZERTIFIZIERT DURCH

