

Ausbildungsinhalte

„ggf FASTENAKADEMIE 2022“

Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainer*in

Dipl. Basenfasten-Vitaltrainer*in

Änderungen vorbehalten.

MODUL 1A „Fasten in Theorie und Praxis“ (Buchinger/Lützner)	Blockseminar	72 UE
MODUL 1B „Basenfasten und Typgerechte Fastenmethoden“	Blockseminar	72 UE
MODUL 2 „Ernährung und Bewegung“	Blockseminar	64 UE
MODUL 3 „Marketing und Datenschutz, Prüfung und Abschlussfeier mit Zertifikatsverleihung“	Blockseminar	20 UE
MODUL 4 Teil I „Hospitation“	Tagesseminar	60 UE
MODUL 4 Teil II „Supervision“	Tagesseminar	5 UE

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung:

- Absolvierung von 3 Modulen (M1A oder M1B, M2 und M3)
- geführte Bewegungseinheit
- approbierte Abschlussarbeit

Hospitation und Supervision (M4) wird gemeinsam mit dem Teilnehmer*innen vereinbart und organisiert.

INHALTE MODUL 1A

„Fasten in Theorie und Praxis (Methode Buchinger/Lützner)“

Fasten Theorie und erlebtes Fasten in einer Woche

Kennen lernen verschiedener Fastenmethoden

Kräuterkunde

Kochworkshop

Unterstützende Anwendungen die in einer Fastenwoche wichtig sind

Ethik, Sinn & Spiritualität

Organisation & Management von Fastenseminaren

Bewegung & Entspannung



VERANSTALTUNGORT MODUL 1 A:
Hotel Rose, Maria Taferl – Marbach/Donau, NÖ

INHALTE MODUL 1B

„Basenfasten und Typgerechtes Fasten“

Fasten Theorie über Grundlagen Säure-Basenhaushalt

Was heißt Basenfasten – Basische Ernährung - Basischer Lebensstil

Welches Fasten passt zu welchen Persönlichkeitstyp

Fasten Praxis – erlebtes Basenfasten

Kochpraxis

Bewegung & Entspannung



VERANSTALTUNGORT MODUL 1 B:
Hotel Ottenstein, Ottenstein, Waldviertel, NÖ

INHALTE MODUL 2 **„Ernährung und Bewegung“**

Einführung in die Anatomie und Physiologie der Verdauung

Die Nährstoffe

Lebensmittelqualität – Lebensmittelkunde

Ernährungsrichtungen/-formen

Küchenpraxis

Bewegung



VERANSTALTUNGORT MODUL 2:
Hotel Völserhof, Bad Hofgastein, Sbg.

INHALTE MODUL 3

„Marketing und Datenschutz, Prüfung und Abschlussfeier mit Zertifikatsverleihung“

- **Schriftlich:** Verfassen einer schriftlichen Arbeit zu einem Thema Ihrer Wahl
- **Mündlich:** Zu den Themen Buchinger/Lützner Fasten bzw. Basenfasten und Ernährung



VERANSTALTUNGORT MODUL 3:
Hotel Miraverde, Bad Hall, OÖ

INHALTE MODUL 4

„Hospitation & Supervision“

Erprobung als aktive Begleiterin einer Basen- oder Buchinger Fastengruppe (Termin & Ort frei wählbar)

Supervision als Follow-Up oder zur Vorbereitung auf 1. Fastenbegleitung