

April bis Dezember 2024

# Fasten Akademie

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



## Lust auf Neues

WERDEN SIE

Fasten- und Gesundheitstrainer\*in

ODER

Basenfasten-Vitaltrainer\*in

ggf

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Online  
Info-Abende**  
Fr., 24. 11. 2023  
Fr., 26. 1. 2024  
18.30 Uhr

# Die Lehrgänge 2024

## ALLGEMEINER AUFTAKT FASTENAKADEMIE

5. 4. 2024, 18 bis 21 Uhr **Warum Fasten?** *Online*  
6. 4. 2024, 17 bis 20 Uhr **Seelische Gesundheit/Fasten und Genuss** *Online*  
9. 4. 2024, 18 bis 21 Uhr **Die Reise durch den Darm** *Online*

## LEHRGANG A — MODUL 1A

### **Fasten - und Gesundheitstrainer\*in**

Fasten in Theorie und Praxis  
(Methodik Buchinger/Lützner)

14. bis 20. 4. 2024 im Hotel Miraverde,  
Bad Hall, Oberösterreich

**PLUS Online-Termin**

- 11. 4. 2024, 18 bis 21 Uhr

## LEHRGANG B — MODUL 1B

### **Basenfasten-Vitaltrainer\*in**

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

12. bis 18. 5. 2024 im Wilfinger Ring Bio Hotel,  
Hartberg, Steiermark

**PLUS Online-Termine**

- 26. 4. 2024, 17 bis 20 Uhr ■ 27. 4. 2024, 9 bis 13 Uhr

## ONLINE -EINHEITEN FÜR BEIDE LEHRGÄNGE

22. 4. 2024, 18 bis 21 Uhr **Darmgesundheit**  
12. 6. 2024, 18 bis 21 Uhr **Fasten und Spiritualität**

## MODUL 2

### **Ernährung und Bewegung**

Gesundheitslehre, Ernährungsrichtungen und -formen, alltagstaugliche Bewegungsformen

3. bis 7. 7. 2024 im Hotel Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten

**PLUS Online-Termine**

- 27. 6. 2024, 18 bis 21 Uhr ■ 9. 7. 2024, 18 bis 21 Uhr ■ 10. 7. 2024, 18 bis 21 Uhr ■ 17. 7. 2024, 18 bis 21 Uhr

## MODUL 3

### **Prüfung mit Prüfungsvorbereitung, Abschlußfeier mit Diplomverleihung**

8. bis 9. 11. 2024, Wien, Ort wird noch bekannt gegeben

## MODUL 4

### **Starthilfe in die Praxis**

Hospitation (= Co-Training bei einer ggf Mastertrainerin)

**PLUS Online-Termine**

- 12. 11. 2024, 18 bis 21 Uhr **Gewerberecht/ggf Verein und Netzwerk** ■ 19. 11. 2024, 18 bis 21 Uhr **Marketing**  
■ 21. 11. 2024, 18 bis 21 Uhr **Datenschutz** ■ 3. 12. 2024, 14. 1. 2025, 4. 2. 2025, 18 bis 21 Uhr  
**Praxisorientierte Tools** ■ 21. 5. 2025, 15. 10. 2025, 18 bis 20 Uhr **Supervision**

## **Zusatzqualifikationen**

2. bis 8. 6. 2024 **Fastenwandern/-trekking (Begleitung in der Natur/am Berg)**, Grundlsee, Steiermark  
5., 12. und 19. 10. 2024 **Fasten Online (Fastenwochen online begleiten)**, *Online*

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



FOTO: MARTIN STACHL

# Unsere Ziele

Wir bei der ggf haben es uns zur Aufgabe gemacht, nachhaltige Gesundheitsimpulse in Österreich und im deutschsprachigen Raum zu setzen. Dafür haben wir seit 1998 mehr als 400 Fastenbegleiter\*innen ausgebildet. Die Ausbildung eröffnet 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.

Wir unterrichten mittels innovativer Methoden 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)
- 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 Weg zur Erhaltung ihrer Gesundheit begleiten wollen

## So kommen Sie zu Ihrem Diplom

- 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



FOTO: PRIVAT

## Unsere Referent\*innen

■ **Ulrike Borovnyak**

*Pädagogin, Psychologin*

■ **Anita Burst**

*Basenküche, Hotel Wilfinger Ring Bio-Hotel*

■ **Heike Burzki**

*Modulleiterin Ernährung und Bewegung*

■ **Brigitte Eduardoff**

*Modulleiterin Basenfasten*

■ **Karin Hartmann**

*Kräuterkunde*

■ **Sylvia Herbek**

*Zusatzqualifikation Fasten Online*

■ **Lotte Krisper-Ullyett**

*Fastenwandern und -trekking*

■ **Ulrike Lackner**

*Fastenleiterin, Aviva-Lehrerin*

■ **Dr. Piero Lercher**

*Sportarzt, Präventiv- und Umweltmediziner*

■ **Elisabeth Pullmann-Stummer**

*Kunsttherapeutin, Waldbaden und -therapie*

■ **Andrea Rastl**

*Atemtraining, Yoga, Marketing*

■ **Manfred Steinbichl** Datenschutz

■ **Martin Taubert-Witz**

*Modulleiter Fasten*

■ **Dr. Alexander Thaler** Fastenarzt

■ **Margret Wohlfahrt**

*Fasten und Spiritualität*

Unsere Referent\*innen sind Fastenexpert\*innen, begleiten Fastengruppen bzw. sind fastenerfahren und bilden sich laufend fort. Auch die GGF bietet laufend Fortbildungen in Form von Workshops an. Diese finden Sie auf unserer Webseite unter [gesundheitsfoerderung.at/fortbildung](https://gesundheitsfoerderung.at/fortbildung)

## „Profunde Ausbildung“

### Gerold Vogler

Fasten- und Gesundheitstrainer,  
Apotheker, Niederösterreich

Das erste Mal bin ich im Rahmen einer begleiteten Fastenwoche mit dem Thema in Berührung gekommen. Es war für mich eine neue, intensive und spannende Erfahrung. Mit Interesse konnte ich die angenehmen Auswirkungen auf meinen Körper wahrnehmen. Die Begleitung half mir offene Fragen anzusprechen und Unsicherheiten zu klären. So

entstand der Gedanke, selbst in die begleitende Rolle zu schlüpfen und Menschen bei dieser bereichernden Erfahrung zu unterstützen.



FOTO: PRIVAT

Die Fastenakademie der ggf bot sich daher als ideale Möglichkeit an, eine profunde und umfangreiche Ausbildung zu erlangen. Vor allem die gemeinsame Fastenwoche, die im Rahmen des Moduls 1A stattgefunden hat, war einerseits durch die erfahrenen Lehrenden äußerst bereichernd und andererseits durch den Austausch mit den teilnehmenden KollegInnen hilfreich und unverzichtbar.

Ich freue mich nun Teil der ggf zu sein und in Zukunft Menschen das Fasten näher zu bringen und sie dabei zu unterstützen.

## „Eintauchen in die Fastenwelt“

### Cornelia Hartung

Fasten- und Gesundheitstrainerin,  
Projektmanagerin, Wien

Vor zehn Jahren buchte ich aus gesundheitlichen Gründen drei Wochen in einem FX-Mayr-Hotel. Drei Monate später mit basischer Ernährung war ich ein neuer Mensch, zehn Kilo leichter und sprühte vor Lebensenergie. Meine Schilddrüsenprobleme sind kein Thema mehr.

Seither beschäftige ich mich in der Freizeit mit allen Facetten der Ernährung: Die ggf bietet

mit ihrer Fastenakademie das Eintauchen in die mehrdimensionale Welt des Fastens – mit Know-How, Bewegung und Achtsamkeit. Sie



FOTO: PRIVAT

fordert einen auf, dies in den eigenen Alltag zu übertragen, die Menschen zu begleiten. Sie lehrt selbstwirksam und resilient zu sein.

Fastenbegleitung ist keine Raketenwissenschaft, jede:r kann Fasten lernen. Die ggf bietet als zertifizierter Anbieter eine professionelle Ausbildung durch spannende TrainerInnen aus der Praxis, unterschiedlichsten Wissensvermittlungsansätzen und tollen Ausbildungs-Locations. Die Ausbildung ist eine ideale Mischung aus teamfördernden Präsenztagen, Online-Einheiten und Selbststudium.

# Kosten

Der **gesamte Lehrgang** (inkl. Modul 1A *oder* 1B) kostet bei Vorauszahlung 2.995,- €.

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

■ <b>Modul 1A</b> Fasten- und Gesundheitstrainer*in .....	995,- €
■ <b>Modul 1B</b> Basenfasten-Vitaltrainer*in .....	995,- €
■ <b>Modul 2</b> Ernährung und Bewegung .....	950,- €
■ <b>Modul 3</b> Prüfungsmodul inkl. Prüfungsgebühr und Service-Paket .....	650,- €
■ <b>Modul 4</b> Starthilfe in die Praxis .....	650,- €
■ <b>Zusatzqualifikation</b> Fastenwandern/-trekking (Begleitung in der Natur/am Berg) .....	995,- €
■ <b>Zusatzqualifikation</b> Fasten Online (Fastenwochen online begleiten) .....	650,- €

Alle Module sind auch einzeln buchbar. Zum Erlangen des ggf Diploms ist es jedoch erforderlich, alle Module inklusive der schriftlichen Arbeit und mündlichen Prüfung innerhalb von 3 Jahren zu absolvieren.

**Zahlungs- und Stornobedingungen:** Im Preis enthalten sind jeweils die Lehrgangskosten und Unterlagen in digitaler Form (werden zum Download bereitgestellt). Falls Sie die Unterlagen in ausgedruckter Form erhalten möchten, verrechnen wir einen Kostenbeitrag von EUR 25,- pro Modul. Die Unterbringungs- und Verpflegungskosten sind direkt im jeweiligen Hotel vor Ort zu begleichen. Bei Stornierung des Lehrganges oder des Moduls betragen die Stornokosten bis vier Wochen vor Beginn 15%, innerhalb von vier Wochen vor Beginn 35%. Bei Nennung einer Ersatzperson fällt keine Stornogebühr an.

Es besteht die Möglichkeit eine Reiserücktrittsversicherung (nur Seminarkosten) über die **Europäische Reiseversicherung** zu buchen. Bitte informieren Sie sich direkt via Email an [info@europaeische.at](mailto:info@europaeische.at) oder telefonisch unter +43 1 317 25 00.

## Anmeldung

**Astrid Rericha**

Projektleitung Fastenakademie

ist Ihre Ansprechpartnerin für Fragen rund um die Lehrgänge

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

FOTO: PRIVAT



Mit freundlicher Unterstützung von



Share | ORIGINAL®



Medienpartner

Hotelpartner



Alle Module finden in zertifizierten ggf Fasten für Genießer Hotels statt.

Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber** | ggf - Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung | Jan-Kiepora-Gasse 36a, 1140 Wien

**Mobil** | +43 (0)699 1908 5125 **Email** | [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at) **Websites** | [gesundheitsfoerderung.at](http://gesundheitsfoerderung.at) | [fastenfuergeniesser.com](http://fastenfuergeniesser.com)

**Redaktion** | Astrid Rericha **Gestaltung** | Jürgen Brües/altanoite.com **Coverfoto** | Martin Stachl **Druck** | gugler\* print, Melk