

Ärztlich geprüfte Fastenleiterausbildung – Teil 1: FASTENTHEORIE

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
09:00	Vorstellungsrunde & Organisatorisches	Ausscheidungsorgane, Stoffwechselendprodukte & fastenunterstützende Maßnahmen	Fasten für Gesunde & Heilfasten – Indikationen für das Fasten – Risiken & Kontraindikationen im Fasten – der Gesundheitsfragebogen	Entlastungstage, Fastenverpflegung & Auftage nach Buchinger & FWB	Bewegung & Entspannung im Fasten – die Wichtigkeit von Atmung	Eigene Fastenkurse anbieten: Marktüberprüfung, Preisbestimmung, Marketing, Planung einer Fastenwoche, Eigenes Fastenkonzept erstellen & vorstellen	Mündliche Prüfung mit einer Fastenärztin	09:00
10:00								
11:00	Geschichte des Fastens, Dimensionen des Fastens nach Buchinger, weitere Gesundheitsorientierte Fastenformen			Praktische Zubereitung der Fastenverpflegung	Besuch eines Bioladens – Was ist vollwertig?			11:00
12:00								Mittagspause
13:00	Mittagspause						Schriftliche Prüfung	13:00
14:00	Zucker- und Fettstoffwechsel – Metabolische Flexibilität – Intervallfasten – Vegetatives Nervensystem – Hormone im Fasten	Befindlichkeitsstörungen im Fasten, Gründe & Lösungsansätze	Teilnehmer simulieren eine Fastenleitung: Rollenspiel zu Befindlichkeitsstörungen – Beschwerden & Lösungsansätze	Ernährungsgrundlagen, Säuren-Basen-Haushalt, Sinnvolle Ernährungsstrategien, Ernährung für den Darm	Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung: Die Prüfungsfragen werden gemeinsam studiert & beantwortet.	Individuelle Vorbereitung auf die schriftliche und mündliche Prüfung in den Seminarräumen – Dozenten sind ansprechbar.		14:00
15:00							Pause & Auswertung	15:00
16:00	Wiederholungsquiz	Wiederholungsquiz	Wiederholungsquiz	Wiederholungsquiz	Wiederholungsquiz		Zertifikatsübergabe & Abschied	16:00
17:00								17:00
18:00								18:00

Fastentheorie	Ernährungstheorie	Prüfung	Sonstiges
---------------	-------------------	---------	-----------

Planänderungen vorbehalten