

Lerninhalt **Ausbildung zum/zur Fastenleiter*in**

Lehrbrief 1

- Definition und Geschichte: Was ist Fasten? Was nicht?
Unterscheidung von Fasten, Scheinfasten,
- Grundlagen der Ernährungslehre
 - Grundlagen der Ernährung I – Nährstoffe und Flüssigkeitshaushalt Makronährstoffe
 - Grundlagen der Ernährung II – Energiebereitstellung
 - Grundlagen der Ernährung III – Nahrungsaufnahme und Verdauung
- Warum Fasten? Vor- & Nachteile
- Wer darf Fasten wer nicht?
- Grundsätzliches zum Thema Stress, Fasten und Entspannung

Lehrbrief 2

- Fastenstoffwechsel / Energieprogramm 1 + 2
- Was passiert während dem Fasten im Körper? Wirkung des Fastens aus medizinischer Sicht
- Mögliche Beschwerden während dem Fasten
- Fastenflauten und Fastenkrisen – Umgang mit Missbefinden

Lehrbrief 3

- Vorbereitung auf das Fasten
- Die richtige Darmentleerung – Abführen und Einläufe
- Aufbau der Fastentage
- Begleitende Maßnahmen & Unterstützung in der Fastenzeit
 - Bewegung während dem Fasten (Wandern, Yoga, Pilates,...)
 - Entspannungsübungen (AT, PMR, Meditationen, Atemübungen,...)
 - Leberwickel
 - Kneippen & Saunieren

Lehrbrief 4

- Die Fastenarten
 - Wasser- und/oder Teefasten
 - Saftfasten
 - Schleimfasten
 - Fasten nach Otto Buchinger
 - Fasten nach Hildegard von Bingen
 - F.-X. Mayr-Kur (Milch-Semmel)
 - Basenfasten
 - Die Schrothkur
 - Ayurveda Fasten

Lehrbrief 5

- Fastenbrechen & Kostaufbau
- Gesunde Ernährung und möglicher Lebenswandel nach dem Fasten

Lehrbrief 6

- Organisation & Planung eigener Kurse (Zielgruppen)
- möglicher Kursaufbau
- Rechtliche Rahmenbedingungen und Haftungsfragen

Wichtiges:

Während der Ausbildung sollte jeder Teilnehmer für eine Woche, eine Fastenart nach Wahl selbstständig durchführen. Diese kann sich jeder zeitlich flexibel einteilen.

In dieser Zeit ist ein einfaches Fastenprotokoll zu führen.