Ausbildung
Fastenleiter*in

Fasten ist keine Erscheinung der Neuzeit. Bereits im alten Ägypten und von Hippokrates wird von den Heilwirkungen des Fastens berichtet. Schon seit Jahrhunderten wurde in den Klöstern Fasten als religiöse Übung zur Reinigung und für geistiges Erkennen durchgeführt.
Die vitalisierend Kraft des Heilfastens als therapeutisches Behandlungsverfahren wurde jedoch erst wieder Ende des 19. Jahrhunderts von zwei amerikanischen Ärzten wiederentdeckt.

„Weite Verbreitung fand das 1935 von dem Arzt Otto Buchinger veröffentlichte Buch „Heilfasten“. Otto Buchinger war Marinearzt und wurde im Alter von 40 Jahren als Vollinvalide wegen chronischer Gelenk- und Gallenblasenentzündung entlassen. Durch zwei lange Fastenkuren hat er seine volle Gesundheit wiedererlangt. Dr. Otto Buchinger gründete daraufhin 1920 eine eigene Klinik in Witzenhausen.
In seinem Buch berichtet er über 15 Jahre Erfahrungen mit dem „königlichen Heilweg“ (Pascoe).

Auch gesunde Menschen haben das Fasten für sich entdeckt. Seit H. Lützner 1975 das Buch „Wie neugeboren durch Fasten“ auf den Markt gebracht hat, wurden in den Jahren über 3 Millionen Menschen animiert eine Kurzzeit-Fastenkur von 5–7-tägiger Dauer durchzuführen.

Ziel der Ausbildung

In dieser Intensivausbildung zur/zum Fastenbegleiter*in werden Sie sowohl praktisch wie auch theoretisch alles Wissenswerte rund um das Fasten erfahren und die Fähigkeit erlangen, andere Menschen, Gruppen durch die Zeit des Fastens leicht und erfolgreich zu begleiten. Fasten ist modern und passt in einen gesundheitsbetonten Lifestyle. Immer mehr Menschen entscheiden sich für das Fasten in einer professionell geleiteten Gruppe mit einem ansprechenden Rahmenprogramm für Seele und Geist. Diese unterstützen ihre Teilnehmer*innen nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern schaffen eine Gruppenatmosphäre durch gezielte Entspannungsübungen, Fantasiereisen und Meditationen, in der auch ein spirituelles Wachstum möglich ist.

Unterrichtsmethode und Inhalte der Ausbildung

Voraussetzung ist die erfolgreiche Teilnahme am Basisseminar „Fasten in Bewegung“, um die Grundlagen des Fastens zu erlernen und den notwendigen Prozess der Selbsterfahrung im Fastenprozess zu erleben.

Die Ausbildung baut auf diesen Erfahrungen auf.

In der ersten Ausbildungswoche werden wir gemeinsam in den tiefen Prozess des Fastens einsteigen und in der Gruppe die unterschiedlichen Phasen des Fastens, die auf Körper, Seele und Geist wirken selbst erfahren.

Inhalte der 1. Ausbildungswoche werden u.a. sein:

- Physiologie des Fastens
- Unterschiedliche Arten des Fastens
- Darmreinigung, Einläufe
- Fasten als Präventionsprinzip
- Wie leistungsfähig bin ich beim Fasten?
- Säure-Basen-Haushalt
- Fasten bedeutet keinen Hunger zu haben
- Achtsamkeit entwickeln
- Entlastungstage – Fastentage - Fastenbrechen – Aufbautage
- Fastenkrise als Chance sehen
- Fasten und Spiritualität
- Fastenunterstützende Maßnahmen
- Aufbau und Durchführung eines Fastenkurses

Inhalte der 2. Ausbildungswoche (Entspannungstrainer*in) werden u.a. sein:

- Stresstheorien
- Stress und psychosomatische Störungen
- Autogenes Training (Grundstufe)
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeit
- Arbeit mit dem Atem
- Phantasiereisen
- Gruppendynamik
- Umgang mit Konflikten und Störungen
- Supervision der Trainingseinheiten u.v.m.

Ausbildung
Fastenleiter*in

Voraussetzungen

Die Intensivausbildung richtet sich an Menschen mit Erfahrungen im psychologischen, therapeutischen, pädagogischen, sozialpädagogischen, gesundheitlichen, pflegenden und helfenden Berufen oder Menschen, die in diesem Bereich arbeiten wollen. Weitere Voraussetzungen sind Offenheit und Einfühlungsvermögen, Fähigkeit zur Selbstreflektion, Bereitschaft zur Entwicklung eines positiven Selbstbilds. Mindestalter 25 Jahre mit einem Schulabschluss.

Zeitlicher Rahmen und Kosten

Die Ausbildung besteht aus 2 Intensivwochen à 7 Tage (insgesamt 140 UE) sowie dem Basisseminar „Fasten in Bewegung“. Die jeweiligen Termine sind selbst zu wählen.

Seminarkosten: 1980,- € (ohne Basisseminar)
(Dazu kommen noch Kosten für Übernachtung/Verpflegung im jeweiligen Seminarhaus)

Zertifikat: Den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung bestätigt B.I.E.K. mit einem Zertifikat. Die erworbene Qualifikation kann namentlich geführt werden und in selbstständiger Arbeit, in eigener Praxis oder auch im Angestelltenverhältnis u.a. in Kliniken, medizinischen, pflegerischen pädagogischen u.s.w. ausgeübt werden.
Die mit der Ausbildung erworbene Zusatzqualifikation zur/zum Trainer*in Autogenes Training und Progressiver Muskelentspannung entsprechen qualitativ und quantitative dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Entspannungstrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Ausbildung
Fastenleiter*in

Ihre Dozenten*innen in der Ausbildung

Silvia Duske, Inhaberin, Dipl. Soz. Arb., Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach und Trainerin, seit 1990 zertifizierte Fastenleiterin

Heidi Anderson, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Gestalt-therapeutin, Coach und Trainerin, Spezialbereiche Entspannung und Resilienz

Günther Budde, seit über 25 Jahren Basenfastenleiter, Entspannungs- und Resilienztrainer.

Simone Meyerhof, Dipl. Betriebswirtin, Ernährungscoach IHK, Psychologische Beraterin, Kinder- & Jugend-Coach, Yogalehrerin