Ihr Spezialist für Ausbildungen und Lebensbalance

Ablaufplan: Ausbildung Fastenbegleiter*in

Fasten, Bewegung und Entspannung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit in einer von Stress geprägten Leistungsgesellschaft

B.I.E.K. BERÜHREND · BEWEGEND · MOTIVIEREND

1. Tag Fastentheorien	
14.00 - 18.00	Einführung in die Ausbildung, Erwartungen an die Ausbildung, Kennenlernen der Ausbildungsteilnehmer*innen Vortrag: „Jeder dritte Berufstätige vernachlässigt gesunde Ernährung“. Laut TK- Studie zur Ernährung 2017 ist Ernährung neben Bewegung und dem Stressmanagement die wesentliche Stellschraube, um ein möglichst gesundes und aktives Leben zu führen. (1,0h p. B.) • Medizinische Grundlagenwissen des Fastens • Wirkungsweise des Fastens • Verschiedene Fastenformen im Überblick • Vorbereitung des Fastens • Fastenbrechen, Kostaufbau, die Zeit danach
19.30 - 21.00	Triadenarbeit: Analyse des eigenen Essverhaltens, Erfahrung mit Fasten und/oder Diäten
2. Tag Planung, Organisation, Didaktik, Durchführung eines Fastenkurs	
09.0 - 12.00	Planung, Organisation, Didaktik, Durchführung eines Fastenkurs: • Wie plane ich erfolgreich eine Fastenwoche • Was brauche ich für eine Ausstattung? • Mögliche Tagesabläufe • Fastenkrisen als Chance für langfristige Veränderungen
14.30 - 18.00	• Rechtliche Aspekte des Fastenkursleiters (Pflichten eines Fastenleiters) • Referat und Diskussion: Kosten im Gesundheitswesen durch Ernährungsbedingten Erkrankungen **(1,5 h p. B.)** • Darmreinigung und fastenunterstützende Maßnahmen (z.B. Glaubern u. Einlauf) • Entspannung in der Fastenzeit • Fitness während der Fastenzeit
19.30 - 21.00	Triadenarbeit: Praktisches Training zum Thema Gruppenführung: Vertiefung der Unterschiedlichen Fastenarten. Herausarbeiten der unterschiedlichen Wirkungen auf den Körper
3. Tag Fasten in Bewegung	
09.00 - 12.00	Vortrag der Triadenarbeiten • Referat und Diskussion: Salutogenesekonzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems (**1,5 h p. B.)** • Warum beim Fasten Bewegung sinnvoll ist und so guttut.
14.30 - 18.00	• Auf was muss ich beim Fastenwandern achten • Planung einer Fastenwanderwoche
19.30 - 21.00	Triadenarbeit: Praktisches Training zum Thema Gruppenführung: Umgang mit Fragen aus der Gruppe I
4. Tag Fastenpsychologie	
09.00 - 12.00	Reflektion der Triadenarbeiten Psychische Faktoren des Fastens Fastenkrise als Entwicklungspotential Psychologie des „Hungers“ Referat und Diskussion: Chancen und Nutzen des Präventionsgesetzt § 20 SGB V (**1 h p. B.)**
14.30 - 18.00	Im Fasten Selbstfürsorge und Achtsamkeit erleben und in den Alltag einbauen Paradoxe Fastenphänomene – Gewinn durch Verzicht Fasten für Gesunde - Heilfasten
19.30 - 21.00	Triadenarbeit: Praktisches Training zum Thema Gruppenführung: Umgang mit Fragen aus der Gruppe
5. Tag Fasten und Spiritualität	
09.0 - 12.00	Reflektion der Triadenarbeiten Fasten und Spiritualität, die Innere Mitte finden Meditation und Phantasiereisen, die das Fasten unterstützen Vortrag und Diskussion: Was hat die Politik mit unserem Essen zu tun? Wir schauen über unseren Tellerand. **(1,5 h p. B.)**
14.30 - 18.00	Prüfungsvorbereitung (Erstellen eines Vortrags/einer Kursstunde)

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation, Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim
www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de
Tel 06251/780686, Fax 06251/581430

6. Tag	
09.00 - 10.30	Putz- und Flickstunde
10.30 - 12.00	Schriftliche Prüfung
14.30 - 18.00	Praktische Prüfungen
7. Tag	
09.00 - 12.00	Praktische Prüfungen
13.00 - 14.00	Zertifikatsübergabe und Abschluss
14.00	Ende des Seminars

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom …….. bis ……..

die Ausbildung zur/m **„Fastenbegleiter*in“** in

Seminargästehaus Odenwald (Hassenroth/Höchst)

Ich

_____

wohnhaft in

_____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Saarland (gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
  Weitere Anerkennungen sind beantragt

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1BzGW BW vor. Das Seminar ist eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW.
In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

Zertifiziertes Institut für Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

_____ _____

Unterschrift Teilnehmer/in Unterschrift BIEK