

Ablaufplan: Ausbildung Fastenbegleiter*in

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

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.) <ul style="list-style-type: none">• 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

09.00 - 12.00	Planung, Organisation, Didaktik, Durchführung eines Fastenkurs: <ul style="list-style-type: none">• Wie plane ich erfolgreich eine Fastenwoche• Was brauche ich für eine Ausstattung?• Mögliche Tagesabläufe
14.30 - 18.00	<ul style="list-style-type: none">• Fasten Krisen als Chance für langfristige Veränderungen• 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 <ul style="list-style-type: none">• Referat und Diskussion: Salutogenese Konzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems (1,5 h p. B.)• Warum beim Fasten Bewegung sinnvoll ist und so guttut.
14.30 - 18.00	<ul style="list-style-type: none">• 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

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 Präventionsgesetz § 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

09.00 - 12.00	Reflektion der Triadenarbeiten Fasten und Spiritualität, die Innere Mitte finden Meditation und Phantasie Reisen, 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)

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 zum/zur Fastenbegleiter*in

in der Heilpraktikerschule in Bensheim.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Saarland (gemäß §6 Abs. 2 Nr. 8 SBFVG unbefristet)

In **Baden-Württemberg** liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzG 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.

WEITERE ANERKENNUNGEN BEFINDEN SICH NOCH IM ANERKENNUNGSVERFAHREN!!!