

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

09.0 - 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• Fasten Krisen als Chance für langfristige Veränderungen
14.30 - 18.00	<ul style="list-style-type: none">• 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

09.0 - 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)
- Thüringen (gemäß AZ: 27-0342-4495 unbefristet)
- Niedersachsen (gemäß AZ: 1213/1812 bis 31.12.2025)
- Sachsen-Anhalt (gemäß AZ: 207-53502-2023-1109 bis 14.12.2024)
- Hessen (gemäß AZ: III7-55n-4145-1026-23-0474 bis 09.07.2025)
- Schleswig-Holstein (gemäß GZ: WBG/B/30772 bis 31.12.2024)
- Berlin (gemäß AZ: II A 74 – 122382 bis 10.07.2025; für Beschäftigte aus medizinischen und ernährungsbezogenen Berufsfeldern, die die Ausbildung für die berufliche Tätigkeit benötigen)
- Brandenburg (gemäß AZ: 46.15-55719; für Beschäftigte aus medizinischen und ernährungsbezogenen Berufsfeldern, die die Ausbildung für die berufliche Tätigkeit benötigen)
- Rheinland-Pfalz (gemäß AZ: 6692/2055/23 bis 09.07.2025; für Beschäftigte in psychologischen, therapeutischen, pädagogischen, sozialpädagogischen, gesundheitlichen und pflegenden Bereichen)
- Hamburg (gemäß AZ: HI 43-2/406-07.5, 60888 bis 05.04.2026; für Teilnehmende, die hauptberuflich als Ärzt*innen, Ernährungsfachkräfte wie Oecotropholog*innen, Ernährungswissenschaftler*innen oder Diätassistent*innen tätig sind)

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.



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 B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in