

Ablaufplan: Ausbildung Fastenbegleiter*in



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

Seminar von – bis: verschiedene Termine	Seminartitel:
	Ausbildung zum/zur Fastenbegleiter*in:
Veranstaltungsort:	Fasten, Bewegung und Entspannung für Gesundheit
Höchst (Odenwald)	und Leistungsfähigkeit in
	einer von Stress geprägten Leistungsgesellschaft

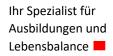
Bildungsziel:

Erwerb der Trainerqualifikation zum Leiten eines Gruppenfastenkurses.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Fastentheorien
- Planung, Organisation, Didaktik
- Fasten in Bewegung
- Fastenpsychologie
- Fasten und Spiritualität

Seminarplan:				
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen		
Montag	- Fastentheorien - Fasten und gesunde Ernährung	Die Teilnehmenden können die medizinischen Grundlagen des Fastens benennen und erklären. Des Weiteren erwerben sie einen Überblick über die verschiedenen Fastenformen und können diese unterscheiden und wiedergeben.		
Dienstag	- Planung, Organisation & Didaktik eines Fastenkurses	Die Teilnehmenden können eine Fastenwoche erfolgreich planen und durchführen. Sie sind in der Lage die unterschiedlichen Tagesabläufe zu planen und erfolgreich in den Kurs zu integrieren.		
Mittwoch	- Bewegung	Die Teilnehmenden können die Gründe, warum fasten in Bewegung sinnvoll ist, benennen und wiedergeben. Außerdem können sie die möglichen gesundheitlichen Komplikationen bei den Fastenwandernden erkennen und adäquat darauf reagieren.		
Donnerstag	- Fastenpsychologie	Die Teilnehmenden können die unterschiedlichen Phasen der Fastenkrisen erkennen und sie als Entwicklungspotenzial an die Teilnehmenden weitergeben. Außerdem sind sie fähig, in Rahmen eines Coachings die Selbstfürsorge der Fastenden zu aktivieren, sodass diese das Fasten in den Alltag einbauen können.		
Freitag	- Fasten und Spiritualität	Die Teilnehmenden können das Wirkungsspektrum der Meditation beim Fasten benennen und selbstständige Übungen hierzu durchführen.		
Samstag	- Schriftliche Prüfung	Die Teilnehmenden können erlerntes Wissen abrufen und in ihren eigenen Worten wiedergeben.		
Sonntag	- Praktische Prüfung	Die Teilnehmenden können nach eigenem Konzept eine Gruppe anleiten.		



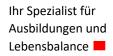
Ablaufplan: Ausbildung Fastenbegleiter*in



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

Zeitplan:

Montag		
14.00 – 18.00 Uhr	Seminar	
18.00 – 19.30 Uhr	Pause	
19.30 – 21.00 Uhr	Seminar	
Dienstag - Donnerstag		
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar	
12.00 – 14.30 Uhr	Pause	
14.30 – 18.00 Uhr	Seminar	
18.00 – 19.30 Uhr	Pause	
19.30 – 21.00 Uhr	Seminar	
Freitag - Samstag		
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar	
12.00 – 14.30 Uhr	Pause	
14.30 – 18.00 Uhr	Seminar	
Sonntag		
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar	
12.00 – 13.00 Uhr	Pause	
13.00 – 14.00 Uhr	Seminar	



Ablaufplan: Ausbildung Fastenbegleiter*in



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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und	d Kommunikation veranstaltet
vom bis bis	
die Ausbildung zum/zur "Fastenbegle	eiter*in"
Ich	
wohnhaft in	
beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.	
Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbil	dung in Bremen anerkannt (AZ: 23-17
2023/392 bis 10.07.2025)	
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