

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: Fasten, Bewegung und Entspannung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit in einer von Stress geprägten Leistungsgesellschaft
Veranstaltungsort: Höchst (Odenwald)		
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 Fasten Krisen 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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis

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

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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