

## **26-CHN029 - Fastenleiter-Ausbildung - Gläenzelmühle Waldenburg mit Übernachtung Hier kannst Du vollumfänglich Ausbildung und Fastenwoche miteinander kombinieren.**

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| Beginn          | Sonntag, 27.09.2026 |
| Preis           | 1089,00 €           |
| Dauer           | 6 Tage              |
| Voraussetzungen | keine               |

Als Fastenleiter führst du Menschen schnell und sicher zu Wohlbefinden und stärkst ihre Fitness, körperlich und geistig. Ernährungswissen liegt im Trend und das Fasten gehört dazu.

Du konntest bereits Erfahrung mit dem Fasten sammeln? Nun möchtest du gern selbst als Fastenleiter tätig werden, ob im Hauptberuf oder in deiner Freizeit, als Gesundheitsberater, Coach oder Therapeut, bist du in dieser Ausbildung richtig.

In diesem Wochenkurs erhältst du kompakt und günstig das Rüstzeug, um ein erfolgreicher Fastenleiter zu sein.

**Das Besondere:** Dieses Seminar ist eine Kombination aus Wissensvermittlung und Selbsterfahrung. Die Methode der Wahl ist dabei das Basenfasten. Du fühlst dich damit wohl, bist körperlich fit und geistig aufnahmefähig. So lernst du die Techniken, um eine Fastengruppe anzuleiten, ihren Fastenerfolg naturheilkundlich zu unterstützen und auch in schwierigen Situationen kompetent und sicher eingreifen zu können.

Dieses Seminar findet in der Gläenzelmühle in Waldenburg statt und macht damit das Erleben einer Fastenzeit mit gleichzeitigem Lernen und einer Auszeit vom Alltag zu einer besonderen Erfahrung. Die Kosten für die Übernachtung sind im Kurspreis inbegriffen, die Bestellung der Zimmer übernimmt die Kursleiterin für alle angemeldeten Teilnehmer (begrenzte Bettenzahl, deshalb begrenzte TN-Zahl).

Die Preise sind mit Übernachtung ausgeschrieben, diese sind abhängig von den Kosten, welche das Hotel in Rechnung stellt. Wir behalten uns vor, evtl. Kostensteigerungen für die Übernachtung an die Teilnehmer weiter zu geben.

### **Inhalte:**

- \* Planung einer Fastenwoche
- \* Grundlagen des Verdauungssystems
- \* Ausleitung mit Leberwickeln, Einlauf, Fußbäder, Schröpfen und Aderlass, Massagen,
- \* basische Körperpflege
- \* Entspannungsverfahren z.B. Autogenes Training, Phantasiereisen, Atemübungen, Meditation
- \* Heilpflanzen: Tee, Kräuter, Rezepte
- \* Fastenarten: Saftfasten nach Buchinger, Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen,
- \* Basenfasten nach Jentschura, Vital-Fasten
- \* Bewältigung von Fastenkrisen
- \* kreatives Gestalten
- \* Vorträge und Gesprächsrunden anleiten
- \* Grundlagen gesunder Ernährung nach Fasten: Vollwerternährung, Stoffwechseltypen
- \* psychologische Betreuung der Fastenden

Während des Kurses werden Gemüsesuppen und verschiedene Säfte gereicht, so dass eigenes Fasten möglich ist, die Kosten dafür sind im Kurspreis inbegriffen.

Der Tag beginn i.d.R. morgens 7:00 Uhr mit Bewegung an frischer Luft um die Gifte der Nacht abzuatmen. Zwischen den einzelnen Lerneinheiten gibt es Pausen zum Ausruhen, Entgiften und Bewegen, um den bestmöglichen Fastenerfolg zu erreichen. Der Tag endet für Dich spätestens 20 Uhr, in dieser Zeit finden ca. 8 UE (à 45 Min) statt, die restliche Zeit ist dem Ausruhen, Bewegen und Entgiften gewidmet.

### **Termine**

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                   |
|------------|-------------------|---------------------------------------|
| 27.09.2026 | 09:00 - 20:00 Uhr | Gläenzelmühle Waldenburg , Am Park 9B |
| 28.09.2026 | 07:00 - 20:00 Uhr | Gläenzelmühle Waldenburg , Am Park 9B |

|            |                   |                                       |
|------------|-------------------|---------------------------------------|
| 29.09.2026 | 07:00 - 20:00 Uhr | Gläenzelmühle Waldenburg , Am Park 9B |
| 30.09.2026 | 07:00 - 20:00 Uhr | Gläenzelmühle Waldenburg , Am Park 9B |
| 01.10.2026 | 07:00 - 20:00 Uhr | Gläenzelmühle Waldenburg , Am Park 9B |
| 02.10.2026 | 07:00 - 16:00 Uhr | Gläenzelmühle Waldenburg , Am Park 9B |