

26-DDN016 - Fastenleiter-Ausbildung

Beginn	Mittwoch, 29.04.2026
Preis	750,00 €
Dauer	5 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 möglicher 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.

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

Während des Kurses werden verschiedene Säfte und Gemüsesuppen zum Probieren gereicht. Solltest Du während des Kurses selbst fasten wollen, empfehlen wir das Basenfasten, Rezepte für Suppen bekommst Du kurz vor dem Kurs, so dass Du die basische Verpflegung während der Kurszeit für Dich selbst vorbereiten kannst.

Im Herbst 2026 bieten wir in der Glänzelmühle Waldenburg ebenfalls eine Fastenleiter-Ausbildung an. Hier ist die Übernachtung im Kurspreis enthalten und die Stoffvermittlung mit gemeinsamem Fasten kombiniert. Der Kurstag beginnt dort mit Bewegung bereits 7 Uhr und endet gegen 20 Uhr. Dazwischen bleibt Zeit zum Bewegen, Ausruhen und Entgiften. Wenn Dich dieser Kurs interessiert, dann schau unten bei den alternativen Kursen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101
30.04.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101
01.05.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101
02.05.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101
03.05.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101