



*Institut für Entspannung und Kommunikation
Im Fichtelgebirge*

Ausbildungscurriculum

Ausbildung zum/zur Fasten-Wander Leiter/-in

Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit dem Fasten-Wandern gemacht haben und eine kompakte und kompetente Einweisung in die Praxis der Fasten-Wander-Leitung suchen.

Sie findet in kleinen Gruppen statt und kann auch, wenn dies gewünscht ist, individuell auf die eigene Person ausgerichtet sein.

Die Seminarleitung hat 25 Jahre Fasten-Wander-Erfahrung in ca.30 Gruppen und 10 Jahre lang eigene Fastengruppen geleitet. Dadurch lernen Sie Anfängerfehler zu vermeiden und können auf einen umfangreichen Erfahrungsschatz aufbauen.

Ausbildungsziel

Die Teilnehmenden erwerben die Qualifikation Fasten-Wander-Gruppen zu leiten. Sie erhalten Einblicke in das Fasten nach Buchinger und anderen Fastenmethoden.

Dauer

Die Ausbildung umfasst 60 UE
Davon 48 UE Präsenzzeit und 12 UE Praxis mit Supervision

Gebühr **EUR 680,-€** incl. Ausbildungsscript

Inhalte

1. Fastentheorie

- Medizinische Grundlagen des Fastens
- Physiologie und Wirkungsweise des Fastens
- Verschiedene Fastenformen im Überblick
- Vorbereitung, Fastenbrechen, Kostaufbau, die Zeit danach
- Themenspezifische Fragen und Antworten

2. Fastenpraxis ,Organisation

- Organisation & Planung einer Fastenwoche
- Infrastruktur & Ausstattung
- Mögliche Tagesabläufe
- Fasten Krisen und ihre Bewältigung
- Konstitutionstypen und Fasten
- Allgemeine juristische Aspekte, AGBs
- Rechte und Pflichten eines Fastenleiters
- Themenspezifische Fragen und Antworten

3. Fasten und Wandern

- Warum Fasten und Wandern
- Die Besonderheiten des Fastenwanderns
- Ausstattung beim Fastenwandern/Checklisten
- Kriterien für die Auswahl der Wanderregion
- Kriterien für die Auswahl der Unterkunft
- Planung einer Fastenwanderwoche
- Themenspezifische Fragen und Antworten

4. Fasten und Ernährung

- Was hat Fasten mit Ernährung zu tun?
- Ernährungsphysiologische Grundlagen
- Zubereitung einer Fastensuppe nach Buchinger
- Übersicht über unterschiedliche Ernährungsformen
- Der Säure-Basen-Haushalt
- Fasten als Impuls zur Veränderung des Essverhaltens
- Ernährungslehre der TCM

5. Fasten und ruhige Bewegungsformen

- Qi Gong
- Grundlagen der TCM, Meridiansystem
- Praktische Anleitung mit Übungen
- Fasten als Impuls zur Veränderung von Verhaltensmustern

6. Gruppe, Präsentation

- Kommunikation in der Gruppe
- Gruppenführung
- Grundlagen gelungener Präsentationen
- Ausarbeitung einer Kurzpräsentation
- Grundlegende Marketingaktivitäten
- Themenspezifische Fragen und Antworten

Methoden

- Plenumsarbeit - Theorievermittlung
- Einzelarbeit (Hausaufgaben)
- Partnerarbeit sowohl in Gesprächsführung als auch bei praktischen Übungen
- Feedbackrunde

Qualifizierung

Jeder Teilnehmer erstellt ein Protokoll über ein Fasten-Wander-Praktikum bei einem Fastenleiter seiner Wahl.

Zertifikat

Die Auszubildenden erhalten ein Zertifikat mit ausgewiesener Anzahl der Unterrichtseinheiten und der Inhalte.

Die abschließende Bezeichnung lautet:

Fasten-Wander- Leiter/-in

Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, in eigener Praxis oder im Auftrag beruflich ausgeübt werden. Jeder Teilnehmer erhält ein Basisskript in dem die Unterrichtsinhalte dargestellt sind, sowie ausreichend Material zur eigenen Vertiefung und Nacharbeit.

Maria Magdalena Bölling
Pädagogin(PH), Förderlehrerin
Solg Nr.6 95213 Münchberg
klang-der-erde@gmx.de
www.klang-der-erde.de