

# Heide Maria Hahn

Ganzheitliche Lebens-, Ernährungs- und Gesundheitsberatung



## Ausbildung zur Fastenbegleiterin / zum Fastenbegleiter

Auch für TeilnehmerInnen geeignet, die nur Erfahrungen für sich sammeln wollen.

### Ziel

In dieser 8-tägigen Ausbildung zum/zur FastenbegleiterIn werden durch die persönliche Fastenerfahrung alle wesentlichen Fasten- und Reinigungskrisen erkannt. Dadurch kann man in der eigenen Praxis entsprechend reagieren. Wissenserweiterung zum Thema Ernährung und praktische Erfahrung im Umgang mit dem Thema Fasten.

Die Ausbildung ist einerseits als Spezialisierung zum vorhandenen Beruf zu verstehen (z.B. Ernährungs- und WellnesstrainerInnen, Waldpädagogik, Ärzte, Drogisten, Masseur). Andererseits sind Beschäftigungsmöglichkeiten in Naturkostläden und Reformhäuser, sowie in der Abhaltung eigener Vorträge denkbar.

### Voraussetzungen

Abgeschlossene Ausbildung zum Ernährungs-, Gesundheitstrainer, Ausbildungen mit entsprechender Fachausbildung und Berufserfahrung, DiätologInnen oder ErnährungswissenschaftlerInnen u.a.

### Ausbildungsumfang

8 Tage in Theorie und Praxis

### Inhalt

- ❖ Ausbildung nach Dr.med. Andreas Buchinger
- ❖ Geschichte des Fastens
- ❖ Physiologie des Fastens
- ❖ Indikationen und Kontraindikationen
- ❖ Grundregeln
- ❖ Fastenformen
- ❖ Fasten- und Reinigungskrisen
- ❖ Fastenspeisen
- ❖ Darmreinigung
- ❖ Hilfsmittel
- ❖ Bewegung
- ❖ Entspannung
- ❖ Massagen
- ❖ Streicheleinheiten für Körper, Seele und Geist

### Investition

1.260,- inkl. Arbeitsunterlagen und Prüfungsgebühr.

Preis ohne Ausbildung und Prüfung auf Anfrage bei [heide.hahn@aon.at](mailto:heide.hahn@aon.at)

### Anmeldung

Telefonisch bei Heide Maria Hahn 0664/4449374 oder per Mail [heide.hahn@aon.at](mailto:heide.hahn@aon.at)

### Ausbildungsort

BioVitalHotel Sommerau / 5423 St. Koloman im Tennengau

[www.biohotel-sommerau.at](http://www.biohotel-sommerau.at) / [info@biohotel-sommerau.at](mailto:info@biohotel-sommerau.at) / Telefon 06241/212 / Telefax: 06241/212-8