AKADEMIE FÜR INTEGRATIVES FASTEN

Programmablauf

FastenBegleiter*in (online) vom 22. – 24.01.2027 // BLOCK 3 (23,2 UE)

FREITAG – 8,67 UE

09:30 – 09:40 Ankommen und Technik-Check

09:40 – 09:50 Begrüßung & Überblick BLOCK 3

09:50 – 10:45 Selbsterfahrung / Reflexion
Austausch über Erfahrungen/Erkenntnisse/Fragen
- Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien
- Ernährung
- Mind-Body-Medizin

10:45 – 11:00 PAUSE

11:00 – 12:30 Modell der Verhaltensänderungsmotivation
- Prozess eigener Verhaltensänderung
- Gegenseitiges Begleiten

12:30 – 14:00 MITTAGSPAUSE

14:00 – 15:30 Training der Kompetenzen/ Supervision
Austausch über Erfahrungen/Erkenntnisse/Fragen
- MBM: Einführung in die Achtsamkeit (ohne Übung)
- Fastenbegleitung/ Ernährung in den Aufbautage
- Ärztliche Beratung/NHK-Hilfen/Phytotherapie

15:30 – 15:45 PAUSE

15.45 – 16.45 Q&A mit Prof. Andreas Michalsen

16:45 – 17:00 Bewegung

17:00 – 17:15 PAUSE

17.15 – 18.15 Naturheilkundliche Begleitung (Praktische Anwendung)
- Bei Rückenbeschwerden
- Bei Erschöpfung

AKADEMIE FÜR INTEGRATIVES FASTEN

SAMSTAG – 9,22 UE

09.00 – 10:40 Spannungsregulation - Gegenseitiges Anleiten
- Training der Kompetenzen

10:40 – 11:10 Spannungsregulation - Gegenseitiges Anleiten
- Austausch über Erfahrungen/Erkenntnisse/Fragen beim gegenseitigen Anleiten

11:10 – 11:30 PAUSE

11:30 – 12:30 Pflanzenbasierte vollwertige Ernährung
- Kursinhalte Selbsterfahrung
- Kollegiale Reflexion der Durchführung

12:30 – 13:00 Kochpraxis

13.00 – 14.30 MITTAGSPAUSE

14.30 – 15.00 Kochpraxis: Austausch & Vertiefung

15.00 – 16.00 Hintergrund: Pflanzenbasierte vollwertige Ernährung
Hintergrund: Lebensmittelqualität

16:00 – 16:15 Bewegung

16.15 – 16.30 PAUSE

16.30 – 18.00 Gruppenphasen / Gruppendynamik Teil 2
- Spezifische Themen in Fastengruppen

SONNTAG – 5,33 UE

10:00 – 11.00 Meine Rolle als FastenBegleiter*in
- was macht eine gute Gruppenleitung aus

11:00 – 12:00 Eine gute Planung meines Fastenkurs

12.00 – 12.30 PAUSE

12:30 – 13.00 Fachliches Resümée

13.00 – 14.30 Abschluss und Ausblick

Änderungen vorbehalten.