AKADEMIE FÜR INTEGRATIVES FASTEN

Programmablauf

FastenBegleiter*in (online) vom 13. – 15.11.2026 // BLOCK 2 (22 UE)

FREITAG – 9 UE

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

09:40 – 09:50 **Begrüßung & Überblick BLOCK 2**

09:50 – 10:45 **Naturheilkundliche Begleitung (Praktische Anwendungen)**
- Bei Magenbeschwerden
- Bei Kreislaufdysregulation

10:45 – 11:00 **PAUSE**

11:00 – 12:00 **Selbsterfahrung / Reflexion**
Austausch über Erfahrungen/Erkenntnisse/Fragen
- Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien
- Ernährung
- Mind-Body-Medizin

12:00 – 13:30 **Training der Kompetenzen/Supervision**
Austausch über Erfahrungen/Erkenntnisse/Fragen zu vermittelten Einheiten
- Mit „Mind-Body-Medizin die Selbstheilungskräfte stärken“
- Fastenbegleitung/-praxis
- Ärztliche Beratung/NHK-Hilfen/Phytotherapie

13:30 – 15:00 **MITTAGSPAUSE**

15:00 – 16:30 **Vertiefung Studienlage: spezielle Fastenthemen**

16:30 – 17:00 **PAUSE**

17:00 – 18:30 **Fallbearbeitung in Kleingruppen**

AKADEMIE FÜR INTEGRATIVES FASTEN

SAMSTAG – 7,44 UE

10:00 – 10:45 Spannungsregulation - Gegenseitiges Anleiten
- Training der Kompetenzen – Gegenseitiges Anleiten der Minis

10:45 – 11:45 Das Modell der Verhaltensänderungsmotivation
- Kursinhalte Selbsterfahrung: Einführung in das Modell
- Kollegiale Reflexion der Durchführung und Hintergrund

11:45 – 12:00 PAUSE

12:00 – 12:20 Spannungsregulation - Gegenseitiges Anleiten
- Training der Kompetenzen – Gegenseitiges Anleiten der Minis

12:20 – 14:00 MITTAGSPAUSE

14:00 – 15:00 Achtsamkeit und Achtsamkeitsübung
- Kursinhalte Selbsterfahrung: Einführung in die Achtsamkeit inkl. Übung
- Kollegiale Reflexion und Hintergrund

15:00 – 15:15 Bewegungseinheit

15:15 – 15:45 PAUSE (inkl. virtueller Austausch)

15:45 – 17:00 Die Gruppe
- Elemente des Modells der Themenzentrierten Interaktion
- Umgang mit schwierigen Situationen

17:00 – 17:15 PAUSE

17:15 – 17:45 Spannungsregulation - Gegenseitiges Anleiten
- Training der Kompetenzen – Gegenseitiges Anleiten der Minis
- Austausch/ Vorbereiten: Erfahrungen/ Erkenntnisse/ Fragen sammeln

17:45 – 18:15 Auswertung: Spannungsregulation - Gegenseitiges Anleiten
- Austausch über Erfahrungen/ Erkenntnisse/ Fragen beim gegenseitigen Anleiten

AKADEMIE FÜR INTEGRATIVES FASTEN

SONNTAG – 5,55 UE

09:30 – 10:10 **Rituelles Fastenbrechen**
- Kursinhalte Selbsterfahrung
- Kollegiale Reflexion der Durchführung

10:10 – 11:10 **Ernährung in den Aufbautage**
- Kursinhalte Selbsterfahrung
- Kollegiale Reflexion der Durchführung

11:10 – 11:30 **PAUSE**

11:30 – 13:00 **Spezialfälle Ernährung Aufbautage** Fallbeispiele / Workshop

13:00 – 13:15 **PAUSE**

13:15 – 13:45 **Aufgaben bis zum nächsten Block**

13:45 – 14:15 **Abschluss/Reflexion**

Änderungen vorbehalten.