AKADEMIE FÜR INTEGRATIVES FASTEN

Programmablauf

Med. FastenBegleiter*in (online) vom 25. - 27.09.2026 // BLOCK 1 (22 UE)

FREITAG – 8,7 UE

09:45 – 10:00 **Ankommen und Technik-Check**

10:00 – 10:45 **Begrüßung und Vorstellungsrunde**

10:45 – 11:15 **Erwartungen/Befürchtungen**

11:15 – 11:30 **PAUSE**

11:30 – 12:00 **Aufbau des Ausbildungsmoduls**

12.00 – 12:15 **Programmvorstellung BLOCK 1 & offene Fragen**

12:15 – 12:45 **Kollegiale Reflexion:** Begrüßung, Vorstellungsrunde inkl. Erwartungen/Befürchtungen, Programm

12:45 – 14:15 **MITTAGSPAUSE**

14:15 – 15:00 **Q+A zu den positiven Auswirkungen des Fastens**
Kursinhalte: Selbsterfahrung
Kollegiale Reflexion

15.00 – 15:45 **Fastenforschung:** Hintergründe zu positiven Auswirkungen

15:45 – 16:00 **Bewegungseinheit**

16:00 – 16:15 **PAUSE**

16:15 – 17:30 **Naturheilkundliche Anwendung bei Unruhe/Schlafstörungen und Kopfschmerzen**
Praktische Anwendung & Reflexion

17:30 – 18:15 **Spannungsregulation**
Einführung: Zwerchfellatmung und „Minis“

AKADEMIE FÜR INTEGRATIVES FASTEN

SAMSTAG – 8,3

09:15 – 09:45 **Fastenvideo zur Fastenpraxis anschauen (Voraussetzung)**
https://vimeo.com/908729294?share=copy Kennwort: FastenpraxisAIF2024

09:45 – 10.00 **Offene Fragen und Einstieg in den Tag** (Start im ZOOM-Raum)

10:00 – 11:15 **Fastenpraxis**
Kursinhalte: Selbsterfahrung
Kollegiale Reflexion

11:15 – 11:45 **Fastenpraxis: Hintergründe**

11:45 – 12.00 **PAUSE**

12:00 – 13:15 **Einführung in die MBM**
Kursinhalte: Selbsterfahrung
Kollegiale Reflexion

13:15 – 14:45 **MITTAGSPAUSE**

14:45 – 15.15 **Körperpflege im Fasten**
Kursinhalte: Selbsterfahrung & Kollegiale Reflexion

15:15 – 16:00 **Körperpflege im Fasten: Hintergründe**

16:00 – 16:15 **PAUSE**

16:15 – 16:30 **Bewegungseinheit**

16:30 – 17:30 **Spannungsregulation** Selbsterfahrung „Minis“ & Kollegiale Reflexion

SONNTAG – 5 UE

09:30 – 09.45 **Offene Fragen und Einstieg in den Tag**

09:45 – 10:30 **Ärztliche Begleitung** Selbsterfahrung Tagesimpuls und Gruppenvisite & Kollegiale Reflexion

10:30 – 11:00 **Peergroup Bildung**

11:00 – 11:15 **PAUSE**

11:15 – 12:45 **Workshop Religiöses Fasten** Fallbearbeitung

12:45– 13:00 **PAUSE**

13:00 – 13:30 **Aufgaben bis zum nächsten Block** (Selbsterfahrung & Training der Kompetenzen)
13:30 – 13:45 **Abschlussrunde**

Änderungen vorbehalten.