

INHALTE & STUNDEN | Modul Ernährung/Bewegung/Präsentation

Teil 1 Fasten

mit Anja Rathgeb

- Die Rolle des Fastenleiters in der Vermittlung einer ausgewogenen Ernährung
- Grundlagen der Ernährungslehre
- Flüssigkeits- und Energiebedarf (Grund- & Leistungsumsatz)
- Der gesunde Teller: Makro- und Mikronährstoffe in Theorie und Praxis
- Säure-Basen-Haushalt
- Diäten und alternative Ernährungsformen
- Nachhaltige Ernährung: Planetary Health Diet
- Fasten als Einstieg in ein intuitives Essverhalten
- Fastengruppen: Gesunde Ernährung einfach vermitteln

Überblick:

3,5 Tage

26 Stunden Wissensvermittlung,
Gruppenarbeit, Übungen
4 Stunden Selbststudium, Vorbereitung

Teil 2 Bewegung & Entspannung

mit Georg Höchsmann

- Sportmotorische Grundeigenschaften
- Grundlagen für einen Gesunder Rücken
- Faszination Faszien
- Sensomotorik – Gelenkstabilität
- Praktische Einheiten – Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer
- Einführung Entspannungstechniken
- Aktivitäten für den Alltag

Überblick:

2 Tage

13 Stunden Wissensvermittlung,
Praxis, Übungen
2 Stunden Selbststudium, Vorbereitung

Teil 3 Präsentation & Marketing

mit Lisa Helm

Präsentation -

- Einführung: Perform at your best
- Mentaler Fokus: „Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen“
- Viktor Frankl
- Selbstbild, Fremdbild, Wunschbild
- Starke Nerven
- Gruppendynamik: Verbale Kontrolle
- Inhalte interessant & lebendig präsentieren
- Authentizität, Ausstrahlung und Präsenz: Wer bin ich und was möchte ich erreichen?

Marketing & Corporate Identity -

- Corporate Identity & Corporate Design
- Marketingplan: Wie erstelle ich einen Marketingplan? Welche Faktoren müssen berücksichtigt werden?
- Public Relations (Pressearbeit) & Kommunikation
- Webauftritt: Werbeportale, eigene Website
- Social Media
- GoogleAds
- Kooperationen
- Urheberrechte Werbematerial

Überblick:

1 Tag

5 Stunden Wissensvermittlung

Wissensvermittlung: 44 Stunden
Selbststudium/Vorbereitung: 6 Stunden

Gesamtes Modul: 50 Stunden

INHALTE & STUNDEN | Fastenpraxis/Fasten aus ärztl. Sicht

Teil 1 Fastenpraxis

mit Andrea Löw

- Definition Fasten
- Fastenvarianten
- Sinn und Zweck des Fastens
- Fastenleiterpraxis
- Maßnahmen und Anwendungen während der Fastentage
- Fastenverpflegung
- Aufbaukost
- Planung, Organisation und Durchführung von Fastenkursen
- Praktische Übungen – Bewegung und Entspannung
- Aufgaben des/der Fastenleiters/in
- Didaktik der Fastenführung, Gruppen begleiten
- Gelingendes Begleiten – Werte, Wissen, Kompetenz
- Kommunikation
- Präsentation
- Rechtliche Grundlagen

Überblick:

3,5 Tage

28 Stunden Wissensvermittlung, Praxis
Gruppenarbeit
2 Stunden Selbststudium, Vorbereitung

Teil 2 Fasten ärztlich betrachtet

mit Dr. Barbara Vorlauffer

- Fastenphysiologie - Umstellung des Stoffwechsels
- Verdauung und Auswirkung auf Bewegungsapparat, HerzKreislaufSystem und Atmung
- Autophagie
- Säure-Basen-Physiologie
- Fastenkrise und Fastenapotheke
- Unterstützungsmaßnahmen aus ärztlicher Sicht
- Leberwickel, Kräuter & Tees, Akupressurpunkte
- QiGong und Atemübungen

Überblick:

2 Tage

13 Stunden Wissensvermittlung
3 Stunden Selbststudium, Vorbereitung

Teil 3 Vertiefungstag

mit wechselnden Inhalten
& Referent:innen

Überblick:

1 Tag

5 Stunden Wissensvermittlung
1 Stunde Vorbereitungszeit

Ausbildungszeiten im Kloster Pernegg:

Beginn Samstag 16.00-20.00
Sonntag bis Donnerstag 8.00-20.00
Freitag 8.00-17.00

**FASTENWELT.AT/Ausbildung:
102 Stunden**

Wissensvermittlung: 46 Stunden
Selbststudium/Vorbereitung: 6 Stunden

Gesamtes Modul: 52 Stunden