

INHALTE & STUNDEN | Modul 1 – FASTEN

Teil 1 Fastenbegleitung

mit Andrea Löw

- Fastenleiterpraxis
- Sinn und Zweck des Fastens
- Maßnahmen und Anwendungen während der Fastentage
- Fastenverpflegung, Aufbaukost
- Didaktik der Fastenführung
- Aufgaben des Fastenleiters/der Fastenleiterin
- Planung, Organisation und Durchführung von Fastenkursen für Gesunde
- Fastenvarianten und Fastenmethoden
- Praktische Übungen – Bewegung und Entspannung
- Gelingendes Fasten und Begleiten – Werte, Wissen, Kompetenz

Überblick:

3,5 Tage (SA, SO, MO, DI)

20 Stunden Vortrag
4 Stunden Bewegung/Entspannung
4 Stunden Selbststudium

Teil 2 Fastentheorie

mit Martin Spinka

- Fasten - Anatomie und Physiologie
- Diata - Fasten, ein Teil des Ganzen
- Mein Leib reagiert - Reaktionen und Krisen
- Wasser und Wickeltechniken die den Fastenprozess unterstützen
- Gedankenimpulse zur Typologie des Fastenden aus der TEM
- Glaubern und Einlauf - Darmrohr leeren von oben und unten

Überblick:

2 Tage (MI, DO)

10 Stunden Vortrag
4 Stunden Heimarbeit

Teil 3 Kommunikation, Präsentation

mit Florentina Rebernick

- Gruppendynamik
gruppendynamische Prozesse
- Präsentation
Präsentationsskills
Bühnenverhalten
Stimme
- Hilfreiche Tipps
- Umgang mit Fragen
- Störenfried-Management

Überblick:

1 Tag (FR)

5 Stunden Vortrag
1 Stunde Selbststudium

Vortrag/Übungszeiten: 35 Stunden
Bewegung/Entspannung: 4 Stunden
Selbststudium: 9 Stunden

Modul 1:

48 Stunden

INHALTE & STUNDEN | Modul 2 – ERNÄHRUNG

Teil 1 Ernährungslehre

mit Aneta Pissareva

- Ernährung im Rahmen der „Fastenwochen für Gesunde“
- Aufbau nach dem Fasten; BMI, Grundumsatz, Leistungsumsatz u. ä.
- Chronobiologie & Rhythmen
- Vollwerternährung, Ziele, Ernährungsprobleme unserer Zeit
- Kohlenhydrate. Bedeutung von Getreide
- Proteine und ihre biologische Wertigkeit.
- Vitamine; Mineralstoffe; SPS; Superfoods.
- Säure – Basen Gleichgewicht
- Ernährungsformen & Diäten.

Überblick:

3,5 Tage (SA, SO, MO, DI)

18 Stunden Vortrag
4 Stunden Bewegung/Entspannung
11 Stunden Selbststudium

Teil 2 Sportmedizin & körperliche Aktivierung

mit Martin Spinka

- TEM - die medizinische Denke der "Alten"
- Ganzheitsmedizin - Wo steht die TEM
- Bewegungstherapie - sportmedizinische Grundlagen
- Leibesübungen - Bedeutung in der TEM
- Kneippsche Ansätze in der Bewegungstherapie
- Manuelle Übungen - Hand anlegen um Gutes zu tun
- 5 Übungen zur inneren Entlastung

Überblick:

2 Tage (MI, DO)

10 Stunden Vortrag
4 Stunden Selbststudium

Teil 3 & 4 Kommunikation, Präsentation

mit Florentina Rebernik

- Präsentation in der Praxis

Rechtliches

mit Klaus Rebernik

- rechtliche Voraussetzungen
- Gewerbeanmeldung

Überblick:

1 Tag (FR)

2 Stunden Vortrag
5 Stunden Übung

Vortrag/Übungszeiten: 30 Stunden
Bewegung/Entspannung: 4 Stunden
Selbststudium: 20 Stunden

Modul 2:

54 Stunden