



Foto: AfricaStudio/Fotolia

Schönheit, Vitalität und Lebensfreude durch Fasten und Kneippen

Neuer Lehrgang: FastenleiterIn für Gesunde SKV

(Schweizer Kneippverband)

Fasten und Entschlacken ist Anhalten im Alltagstrott und eine Einladung zur Besinnung auf sich und seine Lebensgewohnheiten. Fasten ist mehr als einfach nichts essen. Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung bringt keinen Verlust, sondern echte Bereicherung in allen Belangen und das Abnehmen ist nur ein angenehmer Nebeneffekt. Fasten eignet sich ganz wunderbar um alten Ballast loszuwerden und den Körper von Grund auf in Schwung zu bringen. Es stellt sich meist eine neue Leichtigkeit ein, Wohlbefinden, Inspiration und Lebensfreude erblühen.

Fasten – unterstützt mit entsprechenden Kneipp-Anwendungen - bewirkt ein feineres Gespür für die Bedürfnisse und Botschaften des Körpers und ist die beste Gelegenheit in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen.

Immer mehr Menschen nehmen sich eine Auszeit und fasten regelmässig. Dabei entscheiden sich immer häufiger für eine professionell geleitete Fastengruppe.

Fastenleitende begleiten und unterstützen mit Begeisterung und viel Motivation durch die Zeit des Fastens und leiten im Sinne der ganzheitlichen Kneipp-Methode zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil an.

In diesem Lehrgang, in Zusammenarbeit mit dem Kurhaus St.Otmar in Weggis, lernen Sie sehr praxisnah Fastenveranstaltungen zu organisieren, kompetent durchzuführen, zu betreuen und Ihr fundiertes Wissen begeistert zu vermitteln.

Aufbau und Inhalte

1. Modul: Eigenes Erleben einer geführten Fastenwoche.

Sie wählen Ihre Lieblingsfastenwoche. Dieses geführte praktische Fastenseminar gilt als Vorbereitung und als Teil der Ausbildung.

2. Modul: Intensivseminar

Sie lernen Grundsätze und Strategien und erhalten die Qualifikation um ein erfolgreiches Fastenseminar zu leiten mit Inhalten wie:

- Verschiedene Fastenmethoden, Fasten nach Buchinger
- Fasten und die Gesundheit, Möglichkeiten und Grenzen des Fastens
- Fastenphasen (Entlastung, Fastentage, Fastenbrechen, Aufbau und Ernährung)
- Ausscheidung in der Fastenzeit (Darm, Leber, Nieren, Haut, Lunge)
- Unterstützende Anwendungen (Kneippanwendungen, Entspannung, Meditation, Atemübungen, Bewegung)
- Planung und Organisation von Fastenangeboten

3. Modul: Abschlusstag

Nach erfolgreichem Abschluss (schriftliche Arbeit, Lehrvortrag) erhalten Sie ein Zertifikat des Schweizer Kneippverbandes.

Referenten

Maya Bachmann-Krapf, Leitung und Gästebetreuung Kurhaus, Fastenleiterin SKA
Beat Bachmann, Leitung und Gästebetreuung Kurhaus, Lebensmitteltechnologe FH
Marianne Camenzind, Kinesiologin, Ernährungscoach, Fastenbegleiterin
Silvia Aebi, Kneipp-Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin SKV, Pflegefachfrau HF

Kursdaten: 2018 /2019

1. Modul: Individuelle Fastenwoche
2. Modul: Intensivseminar vom 12. – 16. August 2019
3. Modul: Abschlusstag 4. November 2019

Kursort

Kurhaus St. Otmar, 6353 Weggis, www.kurhaus-st-otmar.ch
Das ganzheitliche Gesundheits- und Fastenzentrum am Vierwaldstättersee

Kurskosten

Modul 1:	Je nach Angebot, vor Ort zahlbar
Seminargebühr (Modul 2 und 3):	Fr. 1'450.00 Kneippmitglieder inkl. Kursunterlagen
Zuschlag Nicht-Mitglieder:	Fr. 150.00
Anmeldegebühr:	Fr. 150.00
Unterkunft und Verpflegung:	Vor Ort zahlbar (Ermässigung für Kneipp-Mitglieder)

Anmeldung Lehrgang

Schweizer Kneippverband, Weissensteinstr. 35, 3007 Bern, www.kneipp.ch
info@kneipp.ch, 031 372 45 43

Beschränkte Teilnehmerzahl, Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldung