

kneipp
natürlich leben



Lehrgang Fastenleiter*in für Gesunde SKV
Schweizer Kneippverband

Schönheit, Vitalität und Lebensfreude durch Fasten und Kneippen

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 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 und melden sich individuell im [Quellhotel Bad Ramsach](#), im [Kurhaus St. Otmar in Weggis](#) oder in einem anderen Fastenhotel Ihrer Wahl für das praktische Fastenseminar an. Diese geführte Fastenwoche 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.

Kursdaten 2021/2022

1. Modul: Individuelle Fastenwoche 2022
2. Modul: Intensivseminar 3. – 7. Oktober 2022
3. Modul: Abschlusstag 28. November 2022

Kursort

Bad Ramsach, Quellhotel, Ramsacherstr. 40, 4448 Läuelfingen
062 285 15 15, hotel@badramsach.ch, www.badramsach.ch

Kosten für Mitglieder

Modul 1:	Je nach Angebot, vor Ort zahlbar
Seminargebühr (Modul 2 und 3):	CHF 1'550.00 inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung
Zuschlag für Nicht-Mitglieder:	CHF 150.00
Unterkunft und Verpflegung:	Vor Ort zahlbar

Kursleitung

Silvia Aebi, Kneipp-Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin SKV, Pflegefachfrau HF
Sowie Fachreferenten

Anmeldung bis 31. August 2022

Schweizer Kneippverband, 3000 Bern
031 372 45 43, info@kneipp.ch, kneipp.ch
Beschränkte Teilnehmerzahl, Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldung

kneipp
natürlich leben