



# 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 [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

1. Modul: Individuelle Fastenwoche 2023
2. Modul: Intensivseminar 9. – 13. Oktober 2023
3. Modul: Abschlusstag 27. November 2023

## Kursort

Rehaklinik Dussnang AG, Kurhausstrasse 34, 8374 Dussnang  
071 978 63 63, [www.rehaklinik-dussnang.ch](http://www.rehaklinik-dussnang.ch)

## Kosten für Mitglieder

Modul 1:	Je nach Angebot, vor Ort zahlbar
Seminargebühr (Modul 2 und 3):	CHF 1'695.00 inkl. Pausenverpflegung, Mittagessen und Kursunterlagen
Zuschlag für Nicht-Mitglieder:	CHF 150.00
Unterkunft und Verpflegung:	zusätzlich vor Ort zahlbar

## Kursleitung

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

## Anmeldung

Schweizer Kneippverband, 3000 Bern  
031 372 45 43, [info@kneipp.ch](mailto:info@kneipp.ch), [kneipp.ch](http://kneipp.ch)  
Beschränkte Teilnehmerzahl, Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldung

**kneipp**  
natürlich leben