



Für Therapeuten: Anrechnung als
EMR-Weiterbildungsstunden

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 bringt keinen Verlust, sondern echte Bereicherung in allen Belangen und das Abnehmen ist nur ein angenehmer Nebeneffekt. Fasten eignet sich 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 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 für Gesunde zu organisieren, kompetent durchzuführen, zu betreuen und Ihr fundiertes Wissen begeistert zu vermitteln.

Aufbau und Inhalte

1. Modul: Eigenes Erleben einer geführten Fastenwoche

Sie absolvieren eine geführte praktische Fastenwoche nach Wahl und melden sich individuell an.

Diese geführte Woche gilt als Vorbereitung und als Teil der Ausbildung.

3. Modul: Abschlusstag

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

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

Kursdaten

1. Modul: Individuelle Fastenwoche 2025
2. Modul: Intensivseminar 29. September – 3. Oktober 2025
3. Modul: Abschlusstag 24. November 2025

Kursort

Pfrundhaus Zürich

Kosten für Mitglieder

Modul 1:	Je nach Angebot, vor Ort zahlbar
Modul 2 und 3:	CHF 1'695.00 inkl. inkl. Pausengetränke, Mittagessen und Kursmaterial
Zuschlag für Nicht-Mitglieder:	CHF 150.00

Kursleitung

Silvia Aebi, Kneipp-Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin SKV,
Pflegefachfrau HF und weitere Fachreferenten

Verschiedene Krankenkassen übernehmen einen Kostenbeitrag aus der Zusatzversicherung und/oder rechnen die Kosten an das Gesundheitskonto an.
Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung

Schweizer Kneippverband, 3000 Bern
031 372 45 43, info@kneipp.ch, kneipp.ch

kneipp
natürlich leben