

 Naturheilkunde

Fasten und Fastenkursleitung

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit – zur Reinigung von Körper, Seele und Geist.

Fasten bedeutet auch Rückzug aus dem Alltag und Hinwendung zu sich selbst, es stellt eine wichtige Säule der Prävention und Gesundheitspflege dar.

Als Fastenleiter/in führen Sie Fastenseminare durch, halten Vorträge, leiten Fastengruppen oder wenden als Heilpraktiker/in Ihr Wissen in Ihrer Praxis an.

Seminarthemen:

- gesund und fit durch Fasten
- verschiedene Fastenmethoden (Dr. Buchinger, Dr. Lützner, Schrothkur, Hildegard von Bingen, F.X. Mayr, Saft-, Teefasten usw.)
- Was passiert im Körper während des Fastenstoffwechsels?
- Entschlackung, Entgiftung, Entlastungstage
- Kostumstellung und Getränke
- psychische Faktoren, Bewegung, Ruhe und Entspannung
- Hintergrundwissen zum Fasten, Indikation und Kontraindikation
- Gestaltung einer Fastenwoche
- Fastenbrechen, Aufbautage, Ernährung nach dem Aufbautag
- typgerechte Ernährung und Vollwertkost
- Übungen, unterstützende Maßnahmen, Selbsterfahrung

Die Teilnehmer/innen des Kurses fasten und ruhen zwischen den einzelnen Unterrichtsmodulen unter Begleitung der Dozentin bzw. Dozenten.

Während des Seminars erhalten Sie umfangreiches Lehrmaterial und Ihr Erfolg wird durch das Paracelsus Zertifikat „Fastenleiter/in“ bescheinigt.

Termine

Mo, 23.02.2026

09:00–13:00 Uhr

Di, 24.02.2026

09:00–13:00 Uhr

[und 7 mehr](#)

Preis

765,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111030326

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.12.2025

Dozentin

Marion Nowak

Jahrgang 1971, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Frau Nowak absolvierte die Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin an der Paracelsus-Schule. Dem Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e. V. hat sie sich nach der Ausbildung zur Wellnesstrainerin angeschlossen. Einer ihrer Schwerpunkte liegt auf einer gesundheitsfördernden Ernährung. Sie ist heute in allen diesen Bereichen selbstständig tätig.