

 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 Fasten-
gruppen 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, Aufbau- und Ernährungstage, Ernährung nach dem Aufbau- und Ernährungstage
- typgerechte Ernährung und Vollwertkost
- Übungen, unterstützende Maßnahmen, Selbsterfahrung

Für das Fasten zwischen den Unterrichtsmodulen bekommen die Teilnehmer/innen eine Anleitung durch die Dozentin, den Dozenten.

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

Termine

Fr, 24.07.2026
15:00–19:00 Uhr

Sa, 25.07.2026
09:00–13:00 Uhr

[und 7 mehr](#)

Preis

765,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111210726

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 13.06.2026

Dozentin

Marion Nowak

Jg. 1971, verheiratet, 3 Kinder. Fr. Nowak ist zertifizierte Wellnesstrainerin, Mitglied im Fachverband WBG e. V. und absolvierte an der Paracelsus-Schule Ausbildungen zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin. Ihre fachlichen Kompetenzen erweiterte sie durch externe Fortbildungen, u. a. in Quantenmethoden, Biologischem Heilwissen, systemischer Aufstellung, Kinesiologie sowie einer Yogalehrer-Ausbildung. Mit einem breiten Spektrum wirksamer Methoden, gepaart mit Fachwissen, Achtsamkeit und Wertschätzung begleitet und inspiriert sie dabei, persönliche Ziele klar zu definieren und nachhaltig umzusetzen – in Einzelberatungen und praxisorientierten Seminaren. Heute ist sie mit Verantwortung und Engagement in all diesen Bereichen selbstständig tätig.