Naturheilkunde

Fasten und Fastenkursleitung

Fasten ist freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit, zur Reinigung von Körper, Seele und Geist. Fasten bedeutet 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, Schrothkur, 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

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

Sa, 20.03.2027
10:00-14:00 Uhr

So, 21.03.2027
10:00-14:00 Uhr

und 7 mehr

Preis

765,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111200327

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozentin

Gina Gurgul

Durch ihre Tätigkeit und Erfahrung als Fachberaterin für Ernährungsmedizin in hausärztlicher Praxis leitet Frau Gurgul ihre Seminare an der Paracelsus-Schule sehr praxisbezogen. Kenntnisse u.a. der Biochemie und Anatomie, die sie durch ihr Studium der Humanmedizin an der Charité Berlin erwerben konnten, runden die Inhalte der Seminare ab. Insbesondere der ernährungsmedizinische, ganzheitliche Ansatz ist aus ihrer Sicht besonders wichtig, um eine erfolgreiche Beratungspraxis zu führen, die sich mit den Fragestellungen unserer derzeitigen Ernährung beschäftigt. An der Paracelsus-Schule leitet Frau Gurgul u.a. die 'Ausbildung zur/zum Ganzheitlichen Ernährungsberater/in' in Berlin und gibt Webinare, wie z.B. 'Ernährungsbedingte Erkrankungen' oder 'Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche'.