

# Fasten und Fastenkursleitung

## NATURHEILKUNDE



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, Aufbau tage, Ernährung nach dem Aufbau tag
- 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:

**Di. 21.07.2026**

**Mi. 22.07.2026**

**Do. 23.07.2026**

**Di. 04.08.2026**

**Mi. 05.08.2026**

**Do. 06.08.2026**

jew. 09:00-13:00 Uhr

### Preis:

**620,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

### Seminarnummer:

**SSH111210726**

### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

