

## Ein Markt mit Zukunft

Fasten-Angebote haben sich, wie die gesamte präventive Gesundheitsbranche, in den letzten zehn Jahren rasant entwickelt. Einerseits ist die Nachfrage nach Fastenkursen extrem gewachsen, auf der anderen Seite gibt es mittlerweile ein riesiges, unüberschaubares Spektrum an mehr oder weniger seriösen Angeboten.

Wer sich in diesem Markt langfristig behaupten will, braucht einen klar definierten Qualitätsanspruch und ein Profil, das sich aus der Masse heraushebt. Die Ausbildung zum Gesundkraft®-Fastenleiter bietet dafür die besten Voraussetzungen.

Gesundkraft® ist ein geschütztes Markenzeichen, das für Kompetenz, Seriosität und Qualität im präventiven Gesundheitsbereich steht. Als zukünftiger Gesundkraft®-Fastenleiter profitieren Sie direkt davon. Ihr Angebot hebt sich als Qualitätsmarke klar erkennbar von der Masse anderer Anbieter ab.



## Ausbildungsinhalte

**Nach Absolvierung der folgenden Ausbildungsinhalte und dem Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses erhalten Sie das Zertifikat „Gesundkraft®-Fastenleiter“.**

- **Das Kompaktseminar:** Schwerpunkt der Ausbildung, Vermittlung aller praktischen und theoretischen Inhalte zum Gesundkraft®-Fasten (siehe Rückseite)
- **Hospitanz:** fastende oder nichtfastende Teilnahme an einem Seminar, Übernahme abgestimmter Aufgabenbereiche
- **Examensarbeit:** zu einem Gesundkraft®-Thema



## Die Methode: mehr als Fasten

Das Gesundkraft®-Fasten basiert auf dem klassischen Buchinger-Fasten, stellt aber in vielerlei Hinsicht eine Weiterentwicklung dieser traditionellen Fasten-Methode dar. Diese Innovation beruht vor allem auf der Tatsache, dass Fasten ein einzigartiger Impuls zur Veränderung krankmachender Verhaltensmustern im Alltag ist.

Mit Gesundkraft® wurde in den Bereichen Ernährung, Bewegung, mentale Fitness und Entgiftung ein umfassendes Gesundheits-Konzept entwickelt, das diese vier Säulen der Gesundheit in Ihrer Gesamtheit und Wechselwirkung betrachtet. Für alle Bereiche wurden einfache und hochwirksame Anleitungen entwickelt, die in das Fasten-Konzept integriert wurden.

Die Impuls-Effekte des Fastens werden so optimal genutzt. Die neuen, positiven Gesundkraft®-Effekte verändern alte Verhaltensmuster und wirken nachhaltig weit über eine Fastenwoche in den Alltag hinaus.

## Teilnahmebedingungen

Eine Tätigkeit in der Gesundheitsbranche ist von Vorteil, aber nicht Bedingung für den zertifizierten Abschluß zum Gesundkraft®-Fastenleiter. Fastenerfahrung wird vorausgesetzt.

## Kontakt

**Gesundkraft® e.V., Dr. Otto Petri**

**Moltkestr. 15, 76133 Karlsruhe  
Tel.: +49 (0) 721 - 37 36 33  
info@gesundkraft.de**



## Ausbildung zur Fastenleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Sie träumen von einer beruflichen Zukunft in dem Wachstumsmarkt Gesundheit und Prävention? Sie arbeiten bereits in der Gesundheitsbranche und suchen nach einer zukunftsorientierten Zusatzqualifikation?

Dann sind Sie bei unserer Ausbildung zur Gesundkraft®-Fastenleitung genau richtig. Praxisnah und wissenschaftlich fundiert erwerben Sie bei uns das notwendige Wissen, um Fastengruppen zu führen und Menschen auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten.

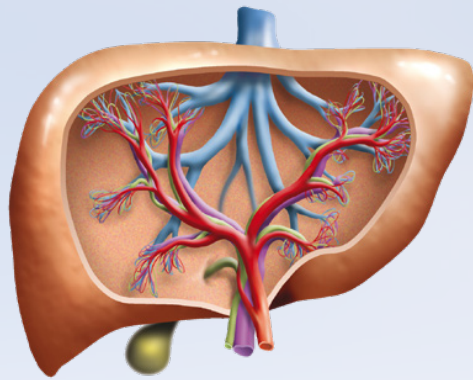
Am Ende der Ausbildung erhalten Sie ein Zertifikat als Gesundkraft®-Fastenleitung, das sie berechtigt, Gesundkraft®-Fastenkurse in Eigenregie an Volkshochschulen, Wellnesshotels und vielen anderen gesundheitsorientierten Einrichtungen durchzuführen.

Wir verfügen über 15 Jahre Kompetenz und Erfahrung in der Durchführung präventiver Gesundheits-Seminare und in der Begleitung von Fastengruppen. Wir freuen uns darauf, dieses Wissen an Sie weiterzugeben.

Herzlichst Ihr

Dr. Otto Petri  
Gründer Gesundkraft®, Fastenleiter





### Das Kompaktseminar

Das Kompaktseminar bildet den Kernpunkt der Ausbildung. Es findet in der Regel von Montag bis Samstag statt, mit 6-8 Unterrichtsstunden täglich. Es steht moderne Seminartechnik zur Verfügung. Alle theoretischen Lehrinhalte werden mit praktischen Übungen in Gruppenarbeit vertieft. Die gesamten Lernmaterialien erhalten Sie übersichtlich zusammengefasst in einem Seminarordner.



### Modul 1: Gesundheitskraft® & Fastentheorie

- Einführung Gesundheitskraft®
- Gesundheitskraft® und Fasten
- Medizinische Grundlagen des Fastens
- Physiologie und Wirkungsweise des Fastens
- Verschiedene Fastenformen im Überblick
- Vorbereitung und Mineralisierung
- Fastenbrechen, Kostenaufbau, die Zeit danach
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Praktisches Training zum Thema/Gruppenarbeit

### Modul 2: Fastenpraxis & Organisation

- Organisation & Planung einer Fastenwoche
- Infrastruktur & Ausstattung
- Mögliche Tagesabläufe
- Fasten Krisen und ihre Bewältigung
- Konstitutionstypen und Fasten
- Allgemeine juristische Aspekte, AGB
- Rechte und Pflichten eines Fastenleiters
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Praktisches Training zum Thema/Gruppenarbeit

### Modul 3: Fasten & Wandern

- Warum Fasten und Wandern
- Die Besonderheiten des Fastenwanderns
- Ausstattung beim Fastenwandern/Checklisten
- Kriterien für die Auswahl der Wanderregion
- Kriterien für die Auswahl der Unterkunft
- Planung einer Fastenwanderwoche
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Praktisches Training zum Thema/Gruppenarbeit

### Modul 4: Fasten & Ernährung

- Was hat Fasten mit Ernährung zu tun?
- Ernährungsphysiologische Grundlagen
- Übersicht über unterschiedliche Ernährungsformen
- Der Säure-Basen-Haushalt
- Fasten als Impuls zur Veränderung des Essverhaltens
- Gesundheitskraft®-Ernährung
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Praktisches Training zum Thema/Gruppenarbeit

### Modul 5: Fasten, Bewegung & mentale Fitness

- Fasten und sanfte Bewegungsformen
- Kriterien der Gesundheitskraft®-Bewegung
- Praktische Anleitung mit Übungen
- Fasten als Impuls zur Veränderung von Verhaltensmustern
- Gesundheitskraft®-Kriterien für mentale Fitness
- Praktische Anleitung mit Übungen
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Praktisches Training zum Thema/Gruppenarbeit

### Modul 6: Gruppe, Präsentation & Marketing

- Gruppendynamik und Führung
- Kommunikation in der Gruppe
- Grundlagen gelungener Präsentationen
- Ausarbeitung einer Kurzpräsentation
- Präsentationstraining (videounterstützt)
- Grundlegende Marketingaktivitäten
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Praktisches Training zum Thema/Gruppenarbeit