

Zertifikat Fastenleiterin

Susanne Behm

hat an der Ausbildung zur Fastenleiterin(FKH)

auf der Insel Juist

vom 23. Juni – 25. Juni 2011 mit Erfolg teilgenommen
und die Prüfung bestanden.

Das Seminar umfasste folgende Themen

Theorie

- Anatomie/Physiologie des Magen- und Darmtraktes, Leber, Galle etc. , Herz-Kreislaufsystem
- Was ist Fasten?
- Welche Arten des Fastens gibt es?
- Wer sollte nicht Fasten?
- Wie Fasten?
- Physiologische Veränderungen im Fasten
- Störungen und Krisen im Fasten
- Bedeutung von Bewegung und Entspannung beim Fasten
- Das Fastenbrechen
- Verschiedene Ernährungsformen
- Die richtige Kost nach dem Fasten
- Naturheilmittel zur Unterstützung
- Erste Hilfe bei Fasten Krisen
- Leitung einer Gruppe

Praxis

- Durchführung von körperlicher Bewegung (Wanderungen, Qi-Gong, Atemübungen)
- Blutdruckmessen
- Zubereiten der Fastensuppen und der Tees
- Kenntnisüberprüfung
- Schreiben einer Abschlussarbeit

Juist, 25. Juni 2011

- Fastenleiterausbildung -
Fasten-Kolleg-Hamburg
Ihr Fasten Wander Team