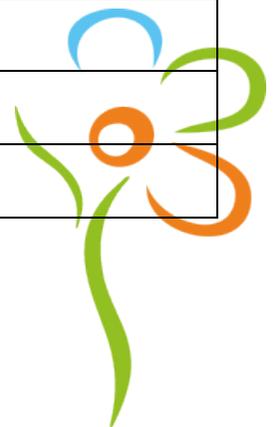


Ausbildungs-Fahrplan - alles auf einen Blick

	Dienstag 19.2.	Mittwoch 20.2.	Donnerstag 21.2.	Freitag 22.2.	Samstag 23.2.	Sonntag 24.2.
8		8-8.30 Gymnastik/ Stretching	8-8.30 Gymnastik/ Stretching	8-9 Nordic Walking	8-9 Yoga	8-8.30 Gymnastik/ Stretching
9		Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück
10		9.30 – 13 Fasten-Theorie	9.30 – 13 Fasten-Theorie	9.30 – 13 Fasten-Theorie	9.30 – 13 Fasten-Theorie	9.30 – 13 Fasten-Theorie
11						
12						
13		Gemeinsames Essen	Gemeinsames Essen	Gemeinsames Essen	Gemeinsames Essen	Gemeinsames Essen
14						
15	Ankunft	15-19 Fasten-Praxis beim Fasten von zu Hause aus	15-19 Fasten-Praxis beim Fasten im Hotel/ Pension	15-19 Fasten-Praxis beim Fasten im Hotel/ Pension	15-19 Fasten-Praxis beim Fasten im Hotel/ Pension	Verabschiedung
16						
17	17-19 Einführung Vorstellung der Ausbildung					
18						
19	Gemeinsames Essen	Gemeinsames Essen	Gemeinsames Essen	Gemeinsames Essen	Gemeinsames Essen	
20		Film	Meditation	Meditation	Sauna	



Morgens gibt's viel theoretisches Wissen als Grundlage gesundheitsorientierter Fastenkurse, nachmittags und abends die praktischen Einheiten mit viel Selbsterfahrung:

Fasten-Theorie: Physiologie des Fastens, Fasten-Arten, Fasten als Gesundheitsvorsorge, Heilfasten, Fastendauer, Fasten in der Wissenschaft, Fasten in der Geschichte, Fasten in den Religionen, Fasten(-Wandern) von zu Hause, Fasten-Wandern-Yoga im Hotel/ Pension, Aufbau- und Vorbereitungstage, Indikationen, Kontraindikationen; Marketing, Recht, Versicherungen, Finanzamt; Psychologie

Die spirituelle Dimension des Fastens

Fasten-Praxis: Zubereiten der Fasten-Brühe, des Safts, der Tees; Ergänzungspraktiken wie Wandern, Yoga, Nordic Walking, Stretching, Entspannung, Meditation, Phantasiereisen, Sauna; der Einlauf, Colon-Hydro, Glaubern, Leber-Wickel; Destinationsmanagement, Infotainment, Equipment, KooperationspartnerInnen, Zusatzangebote wie Kneippen, Massagen, Reiki, Bach-Blüten, Schüssler-Salze, Basen-Bäder, Psychotherapie, Coaching

Abschlußdiskussion: Vom Fasten (-Wandern) leben oder wie werde ich zur eierlegende Wollmilchsau?

Ort: Heilinsel Bodman, Untere Schloßhalde 31, 78351 Bodman

Infos: Maria Margarita, Heilpraktikerin, Tel: 07773-9379368, 0176-28206786,

www.ernaehrung-fasten-detox.de



19. – 24. Februar 2019	Ausbildung zur/ zum FastenbegleiterIn	Bei HPin Maria Margarita 1190 €
28. Juni – 2. Juli	Vertiefungsseminar Ernährung- Fasten-Detox mit Internationalem Fastenkongress in Überlingen	Bei HPin Maria Margarita u.a. 690 €
Februar, März, April, Juni, September, Oktober	6 tages Praktikum	Bei HPin Maria Margarita Ab 480 €inkl. Unterkunft

