

## Beauty und Wellness

# Fastenleitung – Fachfortbildung

Fasten ist wie ein Frühjahrsputz für Körper, Seele und Geist.

Es bedeutet immer eine Zäsur, ein Innehalten und Rückzug aus dem Alltagstrubel und der Reizüberflutung, der wir ständig ausgesetzt sind.

Deshalb trägt dieses Verfahren der intensiven Reinigung nicht nur zur Entschlackung und Entgiftung des Körpers bei, sondern schafft auch neuen Raum durch die Lösung von seelischem und geistigem Ballast.

Während das Bindegewebe entstaucht und entschlackt, der Darm regeneriert und das Immunsystem gestärkt wird, befreit sich der/die Fastende gleichzeitig von seelischen Blockaden und alten Denkstrukturen. Empfindsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit werden gestärkt.

Die Fortbildung lehrt das Fasten bei Gesunden, die das Bedürfnis nach Reinigung und einem neuen Körper- und Lebensgefühl haben.

Ziel der Ausbildung ist die Befähigung der Teilnehmer/innen zum selbstständigen Leiten einer `Fastenwoche für Gesunde`.

Seminarinhalte:

- Physiologie des Fastens
- Grundlagen des Verdauungssystems
- verschiedene Fastenformen
- Indikationen und Kontraindikationen
- natürliche Unterstützungen beim Fasten (Heilpflanzen, Schüssler Salze, sanfte Bewegung, Einlauf, Leberwickel, Fußbäder, Massagen, basische Körperpflege, Ohrkerzenbehandlung)
- Umgang mit Fastenkrisen
- Fastenbrechen und Kostaufbau
- Möglichkeiten zur Ernährungsumstellung nach dem Fasten
- Einführung in die Vollwerternährung
- Unterstützung von Loslass- und Klärungsprozessen
- psychologische Betreuung beim Fasten
- Entspannungsverfahren und Meditation (AT, PMR, Phantasiereisen)
- Planung, Organisation und Aufbau einer Fastengruppe
- rechtliche Grundlagen und Werbung
- Methodik der Gruppenleitung
- Rhetorik und Motivation

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke, warme Socken, Wärmflasche, 2 Handtücher

Die im Stile eines Workshop gehaltenen Fachfortbildung richtet sich an Heilpraktiker/innen (-anwärter/innen), Ernährungsberater/innen, Fachkräfte aus dem Beauty- und Wellnessbereich, sowie weitere am Thema interessierten Berufsgruppen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Termine

Mo, 27.04.2026

11:00–19:00 Uhr

Di, 28.04.2026

09:00–18:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

## Preis

750,00 €

## Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Osnabrück

Goethering 22-24

49074 Osnabrück

Tel. 0541-20 20 552

## Seminarnummer

SSH27270426

## Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 07.02.2026

## Dozent

### Ralf Wiecker

Heilpraktiker seit 1999. Nach langjähriger Studienleiterertätigkeit für die Paracelsus Schulen eigene Praxis seit 2005. Therapeutische Schwerpunkte: psychosomatischen Energetik, typgerechte Ernährung (nutrityping), Homöopathie, Kinesiologie, Mikrosystemakupunktur und lösungsorientierte Kurzzeitpsychotherapie sowie Coaching. Seit 2011 Inhaber des Instituts für Gesundheitsberufe und Dozent für die DPS in folgenden Bereichen: Ernährungsberatung, Stressbewältigung, Gesundheitspädagogik und psychologisches Managementtraining. Ehrenamtliche Tätigkeit für den Hospizverein Traumfänger und MaMut e.V. Institut für faire Unternehmenskultur mit Hilfsangeboten für Betroffene aus den Bereichen Mobbing und Burnout.