

 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 entstaubt 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

Fr, 30.10.2026

10:00–18:00 Uhr

Sa, 31.10.2026

10:00–18:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

Preis

750,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Jena

Karl-Marx-Allee 20

07747 Jena

Tel. 03641-42 02 34

Seminarnummer

SSH06301026

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 07.02.2026

Dozentin

Annerose Lohse

Jahrgang 1963, ausgebildete Krankenschwester Nach mehr als 20 Jahren Berufserfahrung im schulmedizinischen Bereich erwachte das Interesse an alternativen Behandlungskonzepten. Die Ausbildung zum geprüften psychologischen Berater legte den Grundstein, danach folgten weitere Ausbildungen mit Schwerpunkt Fasten, Pflanzenheilkunde und gesunde Ernährung. Seit 2004 ist Frau Lohse als Gesundheitsberaterin und Fastenleiterin beruflich tätig. Um auch heilkundlich praktizieren zu dürfen, absolvierte Frau Lohse die Ausbildung zur Heilpraktikerin.