

 Naturheilkunde

Ganzheitliche/r Basenfastenleiter/in

Ganzheitliches Basenfasten bezeichnet das Fasten mit Obst und Gemüse, es wird auf alle säurebildenden Lebensmittel verzichtet, d.h. die Ernährung ist zu 100% basisch.

In dieser Fortbildung erfahren Sie alles über das ganzheitliche Basenfasten, dass Sie in Kursen oder auch in der Einzelbetreuung anbieten können.

Medizinisches und naturheilkundliches Wissen, eine Vielzahl unterstützender Maßnahmen, Körper- u. Entspannungsreisen, Motivationsmeditation, begleitende energetische und geistige Heil- und Bewusstseinsarbeit für die mentale Begleitung Ihrer Klienten/innen verbinden sich in dieser Fortbildung zu einem ganzheitlichen Basenfastenprogramm für Körper, Geist und Seele.

Mit diesem Wissen und Können sind Sie in der Lage, Ihre Klienten/innen professionell zu begleiten.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- theoretische Grundlagen, Zielgruppen, Kontraindikationen
- Grundlagen Säure-Basen-Haushalt, Stoffwechsel, Verdauungssystem
- ganzheitliches Basenfasten bei Vorerkrankungen; Reaktionen des Körpers und der Psyche
- Basenfasten-Variationen und andere Fastenmethoden
- Basenfasten und emotionales Essen/Esstörungen
- Säurekrankheiten – Bedeutung von Stress und die Auswirkung auf unseren Körper
- basenbildende Lebensmittel, basische Rezepte, Smoothies, Säfte
- Heilkräutertees zur Entgiftung und Entschlackung
- 12 Schüssler-Salze begleitend für Körper und Psyche
- ätherische Öle für Körper und Psyche
- Körperhygiene und -reinigung
- mentale und emotionale Begleitung /Bewegung / Wandern /Sport/Atem
- Umstellung und die Zeit nach dem Basenfasten
- Basenfasten als aktiver Loslass- und Veränderungsprozess
- Motivation durch bewusste Entspannung, Meditation u. andere Methoden
- Für die Praxis: Wie gestalte ich eine ganzheitliche Basenfastenwoche als Kursleiter/in online und offline?
- Richtlinien für ganzheitliche Basenfastenbegleiter/in, -leiter/in ohne Heilerlaubnis

Diese Fortbildung ergänzt das Portfolio Ihrer Heilpraxis bzw. Ernährungsberater-Praxis, kann aber auch als selbstständige Beratung in anderen Gesundheits- und Beautybereichen aufgebaut werden.

Termine

Sa, 31.10.2026
10:00–18:00 Uhr
So, 01.11.2026
10:00–18:00 Uhr
[und 4 mehr](#)

Preis

950,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Kempten
Albert-Ott-Str. 4 (Im Forum All-
gäu, 2. OG)
87435 Kempten
Tel. 0831-51 15 71

Seminarnummer

SSH81311026

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.09.2026

Dozentin

Angelika Maria Puhlmann-Kohn

Jg. 1967, verheiratet, 3 Kinder. Ausbildung und langjährige Tätigkeit als Arztsekretärin. Ausbildungen in Reiki, Mineralstoffberaterin für Schüssler-Salze, zur Basenfastenleiterin und ganzheitlichen Massagepraktikerin. 2009 absolvierte sie eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin und darauf folgend die seelenschamanische und Mentaltrainer-Ausbildung. Frau Puhlmann-Kohn bildete sich weiter in ganzheitlicher Frauenheilkunde, in interaktivem Familienstellen und einer Ausbildung zur Hundelehrerin bei Jeanne Ruland mit Weiterbildung Ho'oponopono. Seit 2009 ist sie selbstständig, Autorin und Dozentin an der Volkshochschule. 2014 gründete sie eine Bewusstseinschule und wurde Lachyoga-Lehrerin. Weiterbildung als ganzheitliche Ernährungsberaterin 2022 und zur Psychologischen Beraterin 2023.