

 Naturheilkunde

Fasten und Fastenkursleitung

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit – zur Reinigung von Körper, Seele und Geist.

Fasten bedeutet auch Rückzug aus dem Alltag und Hinwendung zu sich selbst, es stellt eine wichtige Säule der Prävention und Gesundheitspflege dar.

Als Fastenleiter/in führen Sie Fastenseminare durch, halten Vorträge, leiten Fastengruppen oder wenden als Heilpraktiker/in Ihr Wissen in Ihrer Praxis an.

Seminarthemen:

- gesund und fit durch Fasten
- verschiedene Fastenmethoden (Dr. Buchinger, Dr. Lützner, Schrothkur, Hildegard von Bingen, F.X. Mayr, Saft-, Teefasten usw.)
- Was passiert im Körper während des Fastenstoffwechsels?
- Entschlackung, Entgiftung, Entlastungstage
- Kostumstellung und Getränke
- psychische Faktoren, Bewegung, Ruhe und Entspannung
- Hintergrundwissen zum Fasten, Indikation und Kontraindikation
- Gestaltung einer Fastenwoche
- Fastenbrechen, Aufbau tage, Ernährung nach dem Aufbau tag
- typgerechte Ernährung und Vollwertkost
- Übungen, unterstützende Maßnahmen, Selbsterfahrung

Für das Fasten zwischen den Unterrichtsmodulen bekommen die Teilnehmer/innen eine Anleitung durch die Dozentin, den Dozenten.

Während des Seminars erhalten Sie umfangreiches Lehrmaterial und Ihr Erfolg wird durch das Paracelsus Zertifikat „Fastenleiter/in“ bescheinigt.

Termine

Fr, 14.05.2027
09:00–17:00 Uhr

Sa, 15.05.2027
09:00–17:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

Preis

765,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Bielefeld
Herforder Str. 74
33602 Bielefeld
Tel. 0521-136 80 63

Seminarnummer

SSH48140527

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 11.09.2026

Dozent

Ralf Wiecker

Heilpraktiker seit 1999. Nach langjähriger Studienleitertätigkeit 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.