

Heilsames Fasten

Aufbaukurs

NATURHEILKUNDE



Selbst Hippokrates (460 bis 370 v.Chr.) sagte schon: "Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente."

Im Seminar behandeln wir verschiedene Fastenmethoden, denn Fasten ist nicht Hungern und bedeutet auch nicht immer

den Verzicht auf Nahrung. Denn wer hungert, fastet nicht! Fasten ist ein aktiver und bewusster Prozess. Es werden die verschiedenen Fasten-Formen, wie F.X. Mayr, Hildegard, Saft, Schroth, Basenfasten, etc., mit ihren Vor- und Nachteilen, erklärt. Hierzu gibt es auch diverse Rezeptbeispiele.

Sie erlernen und erfahren,

- wie man eigenständig Fastenkuren durchführt
- welche positive Auswirkungen das Fasten hat (Körpersanierung)
- wer fasten darf – wer nicht fasten darf
- wie in der Zeit des Fastens der Stoffwechsel funktioniert
- was man alles während des Fastens darf bzw. besser sein lässt
- was es mit den verschiedenen Fastenzeiten auf sich hat.

Im Seminar werden außerdem die Themen Entlastungstage, Aufbau tage, Fastenprotokoll und auch der Umgang mit den Ängsten vor dem Fasten besprochen. Genauso bekommen Sie Motivationshilfen und Tipps, um das Fasten zu begleiten und einen Kurs anzubieten. Sie erhalten auch Empfehlungen für die Tage nach dem Fasten oder für eine generelle Ernährungsumstellung. Fasten dient u.a. zur Heilung und auch zur Vorbeugung von Krankheiten für gesunde Menschen – im Prinzip ist es für jede/n geeignet!

Die Teilnehmer/innen des Kurses sollten die Ausbildung z. Ernährungsberater/in, Ökothrophologen/in, Arzt/Ärztin oder ähnliches abgeschlossen haben- oder in Ausbildung sein.

Dozent/in HP Susanne Schimmelpfennig: Jg. 1967. Nach kaufmännischer und medizinischer Ausbildung, absolvierte Frau Schimmelpfennig ein Studium der Theologie, außerdem zur Heilpraktikerin, Salutogenesetrainerin sowie Entspannungspädagogin/-therapeutin. Mit mehr als 15 Jahren Lehrtätigkeit an der Krankenpflegeschule des universitären Lehrkrankenhauses der SHG Merzig im Bereich Stationäre Naturheilverfahren und Psychologie, sowie seit 2004 Prüfungsvorbereitung und Seminare für Heilpraktikeranwärter, rundet sie ihre Expertise ab. Auch nach vielen Jahren ist sie immer noch fasziniert von der Frage Aaron Antonovskys 'Wie entsteht Gesundheit' und den Antworten, die Ernährung, Bewegung, Pflanzen, Wasser und Ordnung dazu bereitzuhalten. Zu diesen Themen hält Frau Schimmelpfennig Vorträge im deutschsprachigen Raum und betreut, coacht Praxispersonal bei der Implementierung neuer naturheilkundlich orientierter Prozesse.

Termine:

Fr. 16.01.2026

Fr. 06.02.2026

jew. 16:00-20:00 Uhr

So. 29.03.2026

10:00-17:00 Uhr

Preis:

300,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSB111160126

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien