

# ZERTIFIKAT

## Fastenleiter/Fastenleiterin (dfa)

(ärztlich geprüft)

### Frau Nicola Vanessa Grzanna

hat am **14. Juli 2019** in Berlin die Prüfung erfolgreich bestanden. Im Rahmen der Ausbildung wurden folgende Unterrichtsinhalte absolviert:

200 Unterrichtsstunden in

#### Fasten nach Dr. Buchinger/ Dr. Lützner (72 Stunden)

- \* Überblick über die Fastenformen, mit Bewertung und Indikation
- \* Methode des Fastens nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner
- \* Physiologie, Indikationen und Kontraindikationen im Fasten
- \* Dimensionen des Fastens und Implikationen für die Praxis
- \* Heilkräutertees und Kneipp'sche Anwendungen
- \* Selbsthilfemittel und -maßnahmen zur Unterstützung im Fasten
- \* Fastenbrechen, Kostaufbau und Ernährung nach dem Fasten
- \* Lebensordnung und Gesundheitspädagogik

#### Ernährung - und alternative Kostformen in Prävention und Therapie (72 Stunden)

- \* Allgemeine Ernährungslehre
- \* Dimensionen und Argumente der Vollwert-Ernährung
- \* Präventive und therapeutische Aspekte der Vollwert-Ernährung
- \* Warenkunde, Qualitätsbegriffe und Empfehlungen zu Lebensmittelgruppen
- \* Fremdstoffe und Möglichkeiten der Vermeidung
- \* Küchentechnik und Bearbeitung von Vollwert-Lebensmitteln
- \* Traditionelle und alternative Kostformen in Prävention und Therapie

#### Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung (24 Stunden)

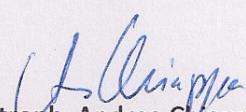
- \* Allgemeine Grundlagen
- \* Übungen zu Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

#### Fastenleiterpraxis – Gruppenleitung (24 Stunden)

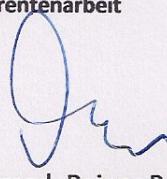
- \* Organisation und Planung von Fastengruppenkursen
- \* Didaktik in der Gruppenleitung
- \* Juristische Fragen

#### Präsentorik und Moderation (8 Stunden)

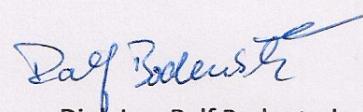
- \* Professionelle Gestaltung und Visualisierungshilfen für Vorträge
- \* Techniken der Moderation und Referentenarbeit



Dipl. oec.troph. Andrea Chiappa  
1. Vorsitzender dfa



Dr. med. Rainer Brenke  
Fastenarzt und Prüfungsdozent dfa



Dipl. Ing. Ralf Bodeutsch  
Ausbildungsdozent dfa