

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)

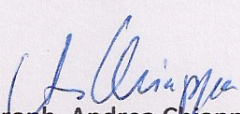
- * Allgemeine Grundlagen
- * Übungen zu Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

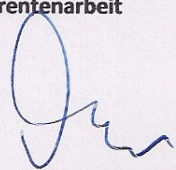
Fastenleiterpraxis – Gruppenleitung (24 Stunden)

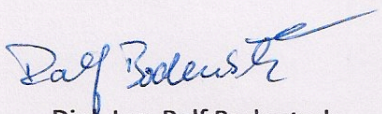
- * Organisation und Planung von Fastengruppenkursen
- * Didaktik in der Gruppenleitung
- * Juristische Fragen

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