

Zertifikat

Regina Bäter

hat am Seminar in Hamburg

an der Einzelausbildung zur Fastenleiterin

am 10. und 11. März 2010 mit Erfolg teilgenommen.

Das Seminar umfaßte folgende Themen

Theorie

- Anatomie/Physiologie des Magen - und Darmtraktes
- Was ist Fasten?
- Wozu Fasten?
- Wer sollte nicht Fasten?
- Wie Fasten?
- Physiologische Veränderungen im Fasten
- Störungen und Krisen im Fasten
- Bedeutung von Bewegung und Entspannung beim Fasten
- Das Fastenbrechen
- Die richtige Kost nach dem Fasten
- Naturheilmittel zur Unterstützung
- 1 Hilfe bei Fastenkrisen
- Leitung einer Gruppe

Praxis

- Zubereitung von Fastentees und Fastenbrühe
- Durchführung von körperlicher Bewegung (Wanderungen, Heilgymnastik, Atemübungen)

Hamburg, 11. März 2010


Fastenleiterseminare
Fasten-Kolleg-Hamburg
Ihr FastenWanderTeam