

Fasten - Kolleg Deutschland

Professionelle Ausbildung & Fortbildung

Marketingservice-Beratung-Coaching

- Werbeunterstützung -

Am Hohenberge 38

59846 Sundern/Sauerland

info@fasten-kolleg.de

Fasten – Ausbildung

Fasten – den freiwilligen Verzicht auf Nahrung, finden wir in fast allen Kulturen und Religionen. In der europäischen Medizin wird das Fasten als klassisches Naturheilverfahren zur Heilung selbst schwerwiegender Erkrankungen eingesetzt. Die breite therapeutische Wirksamkeit des Heilfastens wurde durch jahrzehntelange Erfahrungen der Fastenärzte und durch Untersuchungen untermauert und bestätigt.

Fasten für Alle – einer der bekanntesten deutschen Fastenärzte, Dr. med. Otto Buchinger, empfahl bereits 1934 das regelmäßige Fasten vor allem auch gesunden Menschen als preiswerte und hochwirksame Vorbeugemaßnahme.

Ziel des Fastens – ist die Selbstheilungskräfte des Körpers zu mobilisieren und allen Organen des Körpers Zeit zur Entgiftung, zur Entschlackung und Entfettung, zur Entwöhnung und Regeneration zu geben. Meist verschwinden dabei die kleineren Zivilisationsbeschwerden, wie Stuhlgangprobleme, Kopfschmerzen, Migräne, Blutdruckprobleme, Hautunreinheiten etc. Die Gewichtsreduzierung ist dabei ein willkommener Nebeneffekt. Diese hält jedoch nur langfristig an, wenn auch die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten verändert werden. Ein Ziel ist auch das Abschalten, die innere Einkehr, das Besinnen, das zur Ruhe kommen.

Was geschieht beim Fasten? Der Körper akzeptiert, dass er nicht mit Nahrungszufuhr von außen rechnen kann und schaltet auf „Innere Ernährung“ um. Er gewinnt die notwendige Energie durch den Abbau von Energiedepots im Körper. Zuerst stehen dazu noch kurzfristig verfügbare Kohlehydrat-Reserven zur Verfügung, doch dann kommen die Fett- und Eiweißdepots an die Reihe. Hierbei werden nun, die im Bindegewebe und in den Gefäßen eingelagerten Schlacken, Stoffwechselrückstände und Giftstoffe gelöst und ausgeschieden. Das Erstaunliche daran ist, dass die körperliche Leistungsfähigkeit während dieser Zeit in der Regel erhalten bleibt und meist sogar noch zunimmt.

Fasten ohne Hunger! - Ein richtig durchgeführtes Fasten bewirkt, dass wir nach der Umstellung auf innere Ernährung kein Hungergefühl verspüren. Das Fasten wird erleichtert, wenn wir mit einer optimistischen Grundeinstellung ins Fasten hineingehen. Wir fasten freiwillig - das hat weder etwas mit hungern noch mit einer Reduktionsdiät zu tun. Fasten ist auch alleine im Alltag möglich, sofern keine hohe ständige Konzentration bei der Arbeit erforderlich ist. Das Fasten gemeinsam in einer Gruppe und herausgelöst aus dem Alltag ist jedoch leichter und natürlich auch schöner. Dabei wird häufig ein besonders intensiver Erholungseffekt erlebt. In der Regel bieten solche Fastenurlaube ausgebildete Seminarleitungen als Fasten-Leiter bzw. als Fasten-Begleitung an.

Die Fasten-Ausbildung - Für eine gute Fastenbegleitung benötigen Sie fundierte Theoriekenntnisse und umfangreiches praktisches Wissen. Eigene Fasten-Erfahrungen und Kenntnisse in der Leitung von Gruppen sind Teil einer notwendigen Grundausbildung. Zusätzliche Fähigkeiten sind bei Fasten-Urlaubs-Angeboten erforderlich. Sinnvoll sind dabei Bewegungselemente wie Wandern, Yoga, Qi-Gong, Nordic-Walking etc. und Erfahrungen mit Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Meditation, Prog. Muskelentspannung usw.

Die Tätigkeit als Fastenbegleitung ist in vielfältiger Form möglich. Sie können als Honorarkraft tätig werden

- in Volkshochschulen
- bei kirchlichen Bildungsträgern
- bei Vereinen z.B. Sport-, Gesundheits- und Wandervereine
- in Fitness-Studios und Unternehmen
- bei Kurverwaltungen
- bei Hotels, Pensionen und Reiseveranstaltern
- bei Ärzten, Heilpraktikern, Krankenkassen

Außerdem können Sie freiberuflich oder selbstständig gewerblich tätig werden und Alltagsbegleitende Fastenurse sowie Fasten-Urlaubs-Seminare anbieten. Wer will, bekommt auf Anfrage auch die Möglichkeit für eine Hospitation oder Unterstützung in einer Fastengruppe, was noch mehr praktische Erfahrungen und Sicherheit verschafft.

Es gibt nun Menschen, die begleiten Fastende ohne je eine Ausbildung dazu gemacht zu haben. Das sind die Naturtalente. Es gibt Menschen, die können sich gut selbst etwas als Autodidakten erarbeiten und es gibt Menschen, die brauchen Unterstützung beim Lernen. Es gibt Fastenleitungen, die haben viele Stunden und viel Geld in eine umfangreiche Fasten-Ausbildung investiert und sind ärztlich geprüft, aber trotzdem sind sie im Umgang mit Fasten-Gruppen unsicher oder machen einige oder auch viele Fehler.

Ich weiß nicht, zu welchen Menschen Sie gehören, aber ich weiß, dass ich Ihnen eine exzellente Ausbildung aus der ganzheitlichen medizinischen Sicht eines Naturheilkundigen anbieten, in der Sie auf unterschiedliche Art und Weise lernen, bis Sie dann ganz sicher und erfolgreich Fastende begleiten können. Sie lernen dabei nicht nur das so genannte Fasten für Gesunde kennen, denn das ist meist zu wenig, da es kaum wirklich gesunde Menschen gibt. Im Übrigen ist das ja auch eine Einschränkung, die aus vielerlei Gründen nicht sinnvoll ist. Mehr erfahren Sie dazu in der Ausbildung. In dieser Fasten-Ausbildung erfahren Sie also auch, wie Sie mit mehr oder weniger kranken Menschen im Fasten umgehen, selbst wenn Sie nicht therapeutisch tätig sein dürfen. Klar sollte Ihnen auf jeden Fall sein, dass eine gute Qualität sehr wichtig ist, da zwischenzeitlich vermehrt Fasten-Kurse & -Seminare angeboten werden.

In dieser Ausbildung ist keine bestimmte Ernährungsrichtung ein Teil der Ausbildung. Das Ausbildungskonzept konzentriert sich auf das Fasten und die Gruppenleitung aus ganzheitlicher Sicht, aber nicht auf Ernährungslehre. Selbstverständlich beinhaltet es aber auch die Ernährung während der Entlastungstage, das richtige Abfasten und die Aufbaukost, denn das gehört zum Fasten dazu. Und natürlich erfahren Sie einiges zum Thema Gewichtsabnahme und zum Halten des Wunsch-Gewichts. Ich lehre das Fasten aus ganzheitlicher Sicht. Das beinhaltet viele weitere und wesentliche Themen.

Mit diesen Ausbildungen zur Fastenbegleitung habe ich 1992 begonnen und ich sammelte damit viele gute Erfahrungen. Diese Erfahrungen und die Erlebnisse aus den unzähligen Fasten-Gruppen, die ich selbst begleitet habe, formten ein umfassendes und praxiserprobtes Know-how, von dem Sie auf jeden Fall profitieren werden.

Seit 1987 begleite ich Fastende im Alltag oder im Fastenurlaub. In dieser langen Zeit habe ich aber nicht nur umfangreiches und praktisches Wissen als Seminarleiter und Fastenbegleiter erworben. Ich war vor allem auch jahrelang als Organisator für ein Team von zuletzt 13 Seminarleitungen mit durchschnittlich 100 Fasten-Urlaubs-Angeboten im Jahr im In- und Ausland aktiv und verantwortlich. Das dabei erworbene Wissen gebe ich heute gerne an Sie weiter, damit Sie bald sicher und erfolgreich tätig sein können.

Ihr Peter Schrank
Heilpraktiker & Fastencoach

Ausbildung zur Ganzheitlichen Fastenbegleitung

Ganz wesentlich ist bei Ihrer Fasten-Ausbildung aus meiner Sicht Ihre Vorbildung, also was Sie an spezifischem Wissen, Können und Erfahrungen bereits mitbringen. Weiterhin ist wichtig, in welcher Form Sie zukünftig Fastende begleiten wollen. Aus all diesen Faktoren gestaltet sich dann Ihr individueller Ausbildungsweg, den wir auch im Gespräch miteinander festlegen können.

Am Anfang sollte auf jeden Fall die Grundausbildung stehen, entweder als Intensiv-Wochenende, als Fastenwoche oder als Individual-Ausbildung. Aktuell ist das auch als Fernkurs mit Individual-Coaching möglich. Für manchen reicht diese Grundausbildung, andere benötigen weitere Ausbildungsteile. Hier sind nun die Inhalte und die Angebote dazu:

Fasten – Theorie

Wesentliche Inhalte sind die theoretischen Hintergründe des Fastens & Heilfastens

Die theoretischen Grundlagen zum Fasten & Heilfasten

Physiologie und Pathophysiologie des Fastens & Heilfastens

Methodiken des Fastens & Heilfastens

Indikationen und Gegenindikationen

Motivationen zum Fasten

Fasten und Essen, Abfasten und die Ernährung danach

verschiedene Fastenformen und ihre Besonderheiten

Mentale und Emotionale Aspekte beim Fasten

Psychologische Aspekte des Fastens

Spirituelle Aspekte des Fastens

Literaturhinweise

Risiken beim Fasten

spezielle Tricks zur Überwindung verschiedener Störungen

Praxis des Fastens

Wesentliche Inhalte sind das praktische Know-how für einen Fasten-Kurs & Seminaranbieter

Verschiedene Möglichkeiten das Fasten anzubieten: Alltagsbegleitendes Fasten, Fastenurlaub, Fasten-Wandern, Fasten-Kurlaub, Heilfasten & Fasten als Therapie, Fasten und Sinnvolle Inhalte beim Fasten und ergänzende Zusatzangebote

Wesentliches um erfolgreich eine Gruppe zu begleiten: Verhalten und Einstellung, Abläufe, Regeln, Besonderheiten zur Begleitung von Fastenden in der Gruppe von Einzelnen

Funktion von Gruppenarbeit und das TZI-Modell, die Moderatorenhaltung, Regeln der Kommunikation, Leiten von Gruppen, Lehren bei Erwachsenen, Einführung in systemische Funktionen, Mentale Übungen, Umgang mit Emotionen, Rituale und Übungen, die die innere Intelligenz der Zellen aktivieren, Unterstützende Maßnahmen: z.B. Medikamente, Vitamine, Mineralien, Kräutertees, Rezepte, sonstige medizinische und andere Hilfsmethoden, etc.

Kritische Punkte und Hürden und wie man sie gut bewältigt, Zusammenarbeit, Werbung, Werbepartner, Prospektgestaltung, Büro- und Selbstorganisation, Kalkulation, Rechtliches, Versicherungen, Hinweise zu Steuern, etc.

Die Individual - Ausbildung zur Ganzheitlichen Fastenbegleitung

Das besondere Angebot für Sie ist die Individual-Grund-Ausbildung zur Fasten-Begleitung. Angepasst an Ihr bereits vorhandenes Wissen und Können werden Sie im Einzelunterricht geschult um zukünftig Fastende zu begleiten. Diese Form ermöglicht ein hohes Maß an Effektivität und Flexibilität. Das Eingehen auf Ihre persönliche Situation, Ihre individuellen Fragen und Ihre zukünftigen Ziele ist hierbei am effektivsten möglich. Aber auch auf Ihre terminlichen Möglichkeiten kann hierbei eingegangen werden.

Ausbildungsort in der Regel: Fasten-Kolleg, 59846 Sundern (Sauerland) – in der Nähe vom Sorpensee. Auf Wunsch kann auch ein anderer Ausbildungsort vereinbart werden

Honorar: nach Zeitaufwand 90,00 EUR/Stunde zuzüglich MwSt. – bei anderem Ausbildungsort zuzüglich Reisespesen.

Termin und weitere Details werden abgesprochen. Vorab bitte schriftlich erfassen und per Mail an peter@fasten-kolleg.de zusenden

- Ihre Ausbildungen & Ihre Berufliche Tätigkeit
- Ihre Vorbildungen zum Thema Fasten oder Gesundheit
- Ihre eigenen Fastenerfahrungen, wie oft? Welche Fastenform?
- Ihre Fasten-Ziele, also Ihr zukünftiges Angebot
- Ihre Fragen oder auch Bedenken zum Fasten

Über die Dauer der Individual-Ausbildung kann ich nach Erhalt der Informationen eine Aussage tätigen. In der Regel braucht es mindestens 1 Tag mit ca. 8-10 Stunden. Das kommt aber sehr auf Ihre Vorbildung und Ihre Ziele an, das heißt es kann auch mehr werden. Sinnvoll ist es, die Stunden auf mindestens zwei Tage (mit einer Übernachtung/hier im Haus möglich) zu verteilen. Dann kann über Nacht verdaut werden und es entstehen oft noch neue Fragen.

Bitte teilen Sie mir auch Ihre Terminmöglichkeiten mit, möglichst 2-3 Termine, damit ich auswählen kann. Nach Erhalt melde mich dann bald bei Ihnen.

Bei langer Anreise empfehle ich mindestens eine Übernachtung einzuplanen. Das Sauerland mit seinen vielen bewaldeten Hügeln und Seen lädt außerdem auch für einen Kurzurlaub ein. Infos unter <https://www.sundern-sorpensee.de/>

Basis - Ausbildung zur Fastenbegleitung **Intensiv- Wochend-Seminar**

Grund-Kurs

Inhalte: Theorie & Praxis des Fastens & Heilfastens, verschiedene Fastenformen, wichtiges Begleitprogramm plus Unterstützende Maßnahmen für eine gute Fastenbegleitung, Praktische Abläufe, Werkzeuge für erfolgreiche Gruppen, vielfältige Hilfen, gute Werbemaßnahmen, Kooperationen, spezielle Erfolgs-Tipps vom erfahrenen Fastencoach etc. – Ziel ist Ihre erste eigene Fastengruppe zu begleiten. Die Ausarbeitung der individuellen Schritte bei der Umsetzung Ihrer Ziele als Fastenanbieter ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Ausbildung.

Aufbau-Kurs - Allgemein

Die ersten eigenen Fastengruppen sind absolviert und wurden gut begleitet. Dabei ist meist Sicherheit entstanden. Die Erfahrungen zeigen, dass oft auch Themen auftauchen, für die wir nun Neues lernen können, um weiterhin erfolgreich tätig zu sein. Vor allem, wenn sich bestimmte Dinge wiederholen, dann wird es Zeit für diesen Aufbau-Kurs.

Inhalte des Aufbaukurses sind mitgebrachte Teilnehmer-Themen sowie das Nachfolgende
Wie nutze ich die enorme Kraft, die im Fasten entstehen kann?
Was stärkt diese Kraft bzw. was setzt diese Kraft frei?
Wie setze ich diese Kraft sinnvoll für mich und mein Umfeld ein?
Und wie bringe ich diese Power in den Alltag?

Ausbildungsort WEST ist Sundern (Sauerland)

Fasten-Kolleg, Am Hohenberge 38, 59846 Sundern, erreichbar per Bahn, Bus und natürlich mit dem Auto. Wir sind hier in der Nähe des Sorpesees. Eine traumhafte Natur und der See können verlocken ein paar Urlaubstage vor oder nach der Ausbildung anzuschließen. Informationen und Unterkünfte finden Sie unter <https://www.sundern-sorpesee.de/>

Ausbildungsort SÜD ist Burgbernheim (Mittelfranken)

Adresse: Hotel Wildbad, Wildbad 1-3, 91593 Burgbernheim erreichbar per Bahn und natürlich mit dem Auto. Wir sind hier in einem Waldgasthof auf der Frankenhöhe. Eine traumhafte Natur verlocken ein paar Urlaubstage vor oder nach der Ausbildung anzuschließen. Unterkunft im Ez mit Du/WC für 70 EUR/Nacht inklusive Frühstücksbuffet

Termine:	Grundkurs Sundern (Sauerland)	Grundkurs Burgbernheim (Mittelfranken)
	27.01. - 29.01.2023	24.03. – 26.03.2023
	24.02. - 26.02.2023	16.07. – 16.07.2023
	16.06. – 18.06.2023	
	06.10. – 08.10.2023	

Aufbau-Kurs in Sundern (Sauerland)

29.04. Beginn 15:13 – 01.05.2023 (Feiertag) - Ende ca. 12 Uhr

Beim Grundkurs gilt: Beginn erster Tag um 10:13 Uhr und letzter Tage Ende ca. 16:30 Uhr.

Ganztags-Unterricht mit Pausen nach Absprache, bitte kommen Sie gut ausgeruht und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für den Termin – bei langen Wegstrecken frühzeitige Anreise am besten bereits bis Donnerstagabend und, als Empfehlung, eventuell eine Pause am Montag danach einrichten.

Jeder Termin ist ein in sich abgeschlossenes INTENSIV-SEMINAR in einer Kleingruppe. Die Termine passen nicht? Bitte Terminwünsche frühzeitig mitteilen, da wir eventuell auch Termine ändern bzw. weitere planen können.

Termine die aufgrund aktueller Corona-Regeln nicht möglich sind, können kostenfrei umgebucht werden oder als Fernkurs mit Lehrbriefen plus Coaching per Zoom stattfinden.

Leitung: Peter Schrank, Heilpraktiker & Fastencoach

Gebühr: 570 EUR inklusive MwSt. pro Kurs bei uns in Sundern
695 EUR inklusive MwSt. pro Kurs in anderen Orten
inklusive umfangreiche Ausbildungsunterlagen und Zertifikat

Fasten-Ausbildung als Fernkurs plus Individual-Coaching

Die Ausbildung zur Fastenbegleitung ist für Sie auch als Fernkurs mit einem individuellen Coaching möglich – auch per Zoom-Meeting nach Vereinbarung

Sie erhalten Lehrbriefe mit etwa 180 Seiten als PDF-Datei per E-Mail zum Heimstudium. Der gesamte Lehrbrief-Versand erfolgt innerhalb von etwa 4-6 Wochen. Sie können frei wählen, wann Sie das Material lesen. Am besten lernen Sie immer dann, wenn Sie sich gut in Ihrer Kraft befinden. Sie bestimmen auch die Dauer der Fasten-Ausbildung. Die Dauer können wir im miteinander Ihren Bedürfnissen anpassen und anders festlegen. Außerdem stehen Ihnen die Lehrbriefe immer wieder zum Nachlesen zur Verfügung und so sparen Sie die Kosten für An- und Abreise sowie für Übernachtungen.

In diesen Lehrbriefen verbinden sich die ganzheitliche Sichtweise mit meinen jahrzehntelangen, praktischen Erfahrungen als Fastenbegleiter, Organisator von Fastenkursen und Coach für Fasten-Seminarleitungen.

Die Ausbildung führt Sie durch alle Themen, die für eine gute Fastenbegleitung wichtig sind:

- Grundlagen-Wissen zum Fasten & Heilfasten
- Umgang mit Fasten-Krisen
- Informationen zur Begleitung von Menschen & Gruppen
- Details für ein alltagbegleitendes Fastenangebot
- Details für Fasten-Urlaubs-Angebote
- Organisation, Werbung, Rechtliches, Zusammenarbeit

Damit ich Sie gut begleiten und auch prüfen kann, ob das möglich ist, bitte ich um die folgenden Informationen per E-Mail:

- Ihre Ausbildungen bzw. Ihre berufliche Tätigkeit
- Ihre eigenen Fastenerfahrungen, wie oft? Welche Fastenform?
- Ihre Vorbildungen zum Thema Fasten und/oder allgemein zu Gesundheit
- Ihre Fasten-Ziele, also Ihr zukünftiges Angebot, möglichst konkret
- Ihre Idee, wann Sie damit in etwa beginnen
- Ihre Fragen oder auch Bedenken zum Fasten

Für die theoretische Vertiefung sollten Sie zusätzlich einige Fasten-Bücher lesen. Die entsprechenden Literatur-Empfehlungen erhalten Sie per E-Mail zugesandt.

Fragen können Sie jederzeit während des 4-6wöchigen Kurses per E-Mail stellen und diese werden dann auch bevorzugt per E-Mail beantwortet. Warum alles per E-Mail? Nun, diese Form hat sich bewährt, weil eine Art interaktiver Prozess entsteht. Sie können in Ruhe lesen und verarbeiten. Zu jeder Tages- & Nacht-Zeit stellen Sie Ihre Fragen. Ich kann diese in Ruhe lesen und beantworten. Manchmal will ich auch etwas über Ihre Fragen nachdenken, oder drüber schlafen. So entwickelt sich im miteinander ein lebendiger Lernprozess.

Bei Bedarf verabreden wir uns außerdem 1-2mal zu einem ausführlichen Coaching-Gespräch am Telefon oder per Zoom. Sie erhalten entsprechend zu Ihren Ideen Anregungen und Umsetzungsmöglichkeiten. Am Ende des Kurses steht eine Prüfung Ihrer Kursunterlagen wie Flyer, Homepage etc. Sie erhalten ein Zertifikat über die durchgeführte Individual-Ausbildung.

Wichtig ist mir, dass Sie nach der Fasten-Ausbildung sicher und effektiv als Fastenbegleitung arbeiten können. Dabei unterstütze ich Sie auch weiter, wenn Sie dann begonnen haben.

Leitung: Peter Schrank, Heilpraktiker & Fastencoach

Gebühr: 395 EUR inklusive MwSt.

Fasten-Ausbildungswoche: Ganzheitliche Fastenbegleitung

Menschen, die Fastende begleiten gibt es schon einige. Doch wie arbeiten diese?

In den letzten rund 30 Jahren habe ich immer wieder erlebt, wie grundsätzliche Schwierigkeiten vorhanden waren, die nicht sein müssten, wenn eine gute Ausbildung absolviert worden wäre; besser gesagt, wenn diese Ausbildung unter ganzheitlichen Aspekten stattgefunden hätte. Eine solche ganzheitliche Ausbildung – Körper, Geist und Seele betreffend, biete ich Ihnen hier an.

Sie beinhaltet das komplette Programm der Basis-Wochenend-Ausbildung. Zusätzlich sind Elemente enthalten, die die ganzheitliche Betrachtung des fastenden Menschen und seiner Lebens- und eventuellen Krisensituation fördert. Zugleich lernen Sie damit umzugehen. Sie lernen die Theorie kennen und wir üben gemeinsam in der Ausbildungsgruppe.

Einige Elemente sind: Regeln und Gesetzmäßigkeiten zwischen Körper, Geist und Seele und wie sich diese im Fasten auswirken, Energieübungen, Konzentrationsübungen, Systemische Übungen, wie Sicherheit erreicht wird, Umgang mit Krisen, Gedanken, Gefühlen, Worten. Individuelles, Spirituelles u.a.

Gemeinsam werden wir in dieser Woche in einer kleinen Ausbildungs-Gruppe zusammen Fasten nach Dr.med. Buchinger und dabei situativ am Geschehen lernen sowie die Basis-Fastenausbildung absolvieren. Sie erhalten wie immer am Ende der Ausbildungswoche ein Zertifikat.

Auf Wunsch ist im Anschluss vielfältige Unterstützung möglich und auch sinnvoll. Einerseits durch individuelle Beratung – persönlich oder telefonisch – andererseits durch Teilnahme an einem Fortbildungs-Reflexions-Wochenende. Ein solches Wochenende ist erfahrungsgemäß nach einer ersten Fastengruppe sinnvoll, kann aber auch später wichtig sein.

Termin: 06.05. – 10:00 Uhr bis 13.05.2023 ca. 11:00 Uhr

Leitung: Peter Schrank, Heilpraktiker & Fastencoach

Gebühr: 1.130 EUR - 680 EUR als Fortbildung und für Wiederholer
Preise jeweils inklusive MwSt. und Fastenverpflegung
zuzüglich Unterkunft, Ratenzahlung bei Bedarf auf Anfrage.

Seminarort: Fasten-Kolleg, Am Hohenberge 38, 59846 Sundern,
erreichbar per Bahn, Bus und natürlich mit dem Auto.

Wir sind hier in der Nähe des Sorpesees. Eine traumhafte Natur und der See können verlocken ein paar Urlaubstage vor oder nach der Ausbildung anzuschließen.

Informationen und Unterkünfte finden Sie unter <https://www.sundern-sorpesee.de/>

Oder irgendwo mitten in Deutschland. Sie kennen eine geeignete Unterkunft?

Oder haben spezielle Terminwünsche?

Details einfach per Mail mitteilen an info@fasten-kolleg.de

Ich melde mich dann bei Ihnen.

Teilnehmer-Aussagen

„Mit Dir macht das strenge Fasten wirklich Spaß“ - TN einer Fastengruppe

„Und zum Schluss noch ein ebenso herzliches Dankeschön für die tolle Prise Humor und die hilfreichen Tipps für Workshops etc. rund um das Fastenprogramm. Gerade zum Start haben mir die Skripten sehr geholfen und mir vor allem auch Mut gemacht...“

Conny F.

„Ich habe definitiv schon viele Aus- und Fortbildungen erlebt, doch diese Fasten-Ausbildung bei Dir war ganz besonders gefüllt mit viel Erfahrungswissen“ TN eine Ausbildung

„Wir sind noch in der Energie Deiner wunderbaren Fasten Ausbildung vom Wochenende und senden Dir unser Konzept für die Fasten Ferien Woche in Frankreich...“

Alexandra aus der Schweiz

„Sehr authentische Ausbildung, bei der individuell auf den TN eingegangen wird. Habe mein Wissen schon direkt umsetzen können.“ Quelle Google-business - Bewertungen

„Ich habe Anfang März 2022 die Fastenausbildung bei Peter Schrank gemeinsam mit drei Kolleginnen in Nürnberg absolviert. Es war eine gut strukturierte und vorbereitete Ausbildung, bei der Peter seinen ganzen Erfahrungsschatz aus Jahrzehnten der Fastenbegleitung eingebracht hat. Sehr schnell haben wir verstanden, dass eine Fastenbegleitung die ganze Zuwendung und menschliche Begleitung der Klienten umfasst. Peter hat uns alle Facetten bewusst gemacht und uns super Tipps und Hilfestellungen an die Hand gegeben, so dass jeder ein gutes Handwerkszeug samt einem sehr umfangreichen Skript bekommen hat, um selber Klienten beim Fasten begleiten zu können. Ich bin selbst seit fast 30 Jahren Heilpraktikerin, konnte alle Erfahrungen nachvollziehen und eigene Erfahrungen mit einbringen. Unsere kleine Gruppe war ein gutes Team, den Kontakt werden wir aufrechterhalten. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Peter. Wir sehen uns bestimmt einmal zu einer "Praktikumswoche" beim Fasten.“ Quelle 11880.de - Bewertungen

Coaching für Sie!

Es gibt Schwierigkeiten über die Sie mal reden müssen und Rat brauchen?

Oder Sie sind bereits selbstständig tätig und leiten Gesundheits-Seminare?

Oder Sie wollen sich verändern, wissen aber nicht genau wie? Oder, oder, oder....

Mit einem reichen Fundus an Erfahrungen und einer Fülle von Ideen helfe ich Ihnen gerne weiter. Egal, ob zu einem einmaligen klärenden Gespräch oder zu einer längeren Prozessbegleitung.

Gerne begleite ich Sie persönlich, per Telefon oder per Mail. Kosten nach Zeitaufwand – pro Minute 1,60 EUR zuzüglich MwSt. Ihre Fragen mailen Sie bitte an peter@fasten-kolleg.de. Teilen Sie mir Ihre Telefonnummer (möglichst Festnetz) und Ihre Erreichbarkeit mit. Bei längerer Begleitung Honorar nach Absprache

Peter Schrank

Heilpraktiker & Fasten-Coach

Häufige Fragen.... Fragen... Fragen.... Antworten...Antworten... Antworten

Fasten-Ausbildung

Es gibt verschiedene Wege für Ihre Fasten-Ausbildung. Es richtet sich nach Ihrem Kenntnisstand, nach Ihren Erfahrungen, nach Ihrem Können, nach Ihren Zielen und nach Vorlieben. Wir empfehlen dabei in der Regel die folgende Vorgehensweise:

- **FASTEN – GRUNDAUSBILDUNG – Wochenend-Seminar in kleiner Gruppe**
Wesentliche Seminarinhalte mit dem Schwerpunkt Theorie, praktische Hinweise für die Arbeit, Umsetzung, Marketing, Finanzen, Zusammenarbeit etc.
- **FASTEN-AUSBILDUNGS-WOCHE mit dem Schwerpunkt Learning-by-doing** -
Ausbildung als praxisbezogenes Lernen kann oft sinnvoll sein
- **FASTEN – INDIVIDUAL- AUSBILDUNG oder FERNKURS mit COACHING**
- **ERGÄNZUNG - Heimstudium der Theorie in der Fastenliteratur, weitere Literatur**
- **ERGÄNZUNG - Teilnahme am Aufbaukurs und an anderen Fasten-Angeboten**

Nach einer Grundausbildung kann auch ein praktischer Ausbildungsteil als Hospitation im Rahmen einer normalen Fastenwoche erfolgen. Je nach Vorbildung und nach Erfahrungsstand kann es sinnvoll sein, an einer Fastengruppe bei anderen Leitungen teilzunehmen. Das verschafft Ihnen dann weitere Sicherheit. Zu bestimmten Themen können Sie eine Individual-Schulung erhalten oder es werden Fortbildungs-Module angeboten.

Zertifikat und ärztlich geprüft

Sie erhalten von uns nach der Ausbildung immer ein Zertifikat, doch wir verzichten aus vielerlei Gründen auf eine Prüfung. Aus unserer Sicht ist eine ärztliche Prüfung (damit wird manchmal geworben) nicht unbedingt ein Qualitätsmerkmal. Wir haben dazu entsprechende negative Erfahrungen gesammelt. Ein weiterer Grund ist, dass es sich ja um keinen anerkannten Ausbildungsberuf handelt, so dass Zertifikat und Prüfung sowieso nur ein Nachweis der Ausbildung, aber nicht anerkannt sind. Es handelt sich auch in der Regel um keinen Beruf in dem man angestellt wird, sondern man ist eher als Selbstständiger oder als Honorarkraft tätig und sollte mit Eigenverantwortung arbeiten. Prüfungen sowie Kosten für Prüfungen sind also aus unserer Sicht am Anfang eine Zeit- und Geld-Verschwendung. Wenn Sie allerdings Wert auf eine Überprüfung Ihrer Kenntnisse legen, dann können Sie gerne im Anschluss an ein Ausbildungswochenende noch an einer Prüfung teilnehmen. Kosten 120 EUR inklusive Bescheinigung für medizinisch geprüfte Fastenbegleitung.

Fördermöglichkeiten

Uns sind bisher keine speziellen öffentlichen Förderungen für Fastenbegleitungen bekannt geworden. Allerdings gibt es je nach persönlicher Situation bestimmte Förderungen zum Beispiel als Gründerzuschuss oder günstige Kredite, die vor Beginn beantragt werden können. Unabhängig davon fördern wir Ihre zukünftige Tätigkeit unbürokratisch und unterstützen Sie in vielfältiger Form.

Zusammenarbeit

Wir bieten Ihnen verschiedene Formen der Zusammenarbeit an. Für Ihre ersten Schritte können Sie eine persönliche Betreuung vereinbaren. Ihre zukünftigen Fastenangebote veröffentlichen wir gerne auf unserer Homepage. Sie können in einer Fasten-Gemeinschaft aktiv mitarbeiten und mitgestalten. Somit sind Sie zwar autark, allerdings nicht alleine, sondern sind Teil eines stärkenden Sozialwesens von Gleichgesinnten. Das sind unsere Erfahrungen von rund 40 Jahren.

AUSBILDUNGS - LEITUNG:

Peter Schrank, verheiratet, 4 Kinder, 4 Enkelkinder, Jahrgang 1950 –

Berufsweg: kaufmännische Lehre, Verkaufsleiter, Ausbildung zum Heilpraktiker, seit 1980 in eigene Naturheil-Praxis, Fostra-Gruppenleiter, Fasten-Begleitung, Fasten-Ausbildungen seit 1992, ganzheitliche Lebens- Berufs und Gesundheitsberatung, spirituelle Wegbegleitung

Ausbildung in Autogenem Training, Autogener Psychotherapie, Meditation und Mentaltraining, Aus- und Fortbildungen in praktischer Psychologie, Kriya-Yoga, Traumarbeit, psychologischer Astrologie, Gestalttherapie, systemischer Arbeit, Kommunikations- & Moderationstechniken.

In meiner Tätigkeit als Heilpraktiker beschäftigten mich schon immer die individuelle Förderung der Eigenverantwortung und die Gesamtheit von Körper, Geist und Seele am Stärksten. Im Fasten-Wandern fand ich später die passende Erfüllung dazu. Ich begleite Fastende seit 1987, anfangs im Alltag, später in Fasten-Wander-Seminaren. Die Begeisterung an der umfassenden und positiven Wirkung des Heilfastens und Fasten-Wanderns führte 1995 dazu, dass ich mich als Heilpraktiker hauptberuflich ganz auf diese Arbeit konzentrierte.

Im Lauf der Jahre war ich dann auch jahrelang als Organisator für ein Team von 13 Seminarleitungen mit durchschnittlich 100 Fasten-Urlaubs-Angeboten im Jahr im In- und Ausland aktiv und verantwortlich. Meine Erfahrungen aus diesen langen Jahren gebe ich gerne weiter.

Bewährt ist diese Form der Ausbildung

- **mit viel Erfolg praktizieren wir das seit vielen Jahren**
- **Und heute, im „Unruhe-Stand“, gebe ich sehr gerne mein Wissen weiter**
- **Sie profitieren von meinen jahrzehntelangen Erfahrungen**
- **Individuell – sehr praxisnah - flexibel und kostengünstig**

Manches ist ungewohnt? Ja, allerdings trotzdem oder vielleicht gerade deshalb erfolgreich!

Und nun?? Das individuelle Vorgehen macht es eventuell ein bisschen schwieriger, aber es ist eben auch lebendig und hat gerade dadurch eine besondere Qualität. Und wenn wir so im miteinander lernen und lehren uns kennen lernen, ist für eine zukünftige Zusammenarbeit eine gut gewachsene Basis entstanden. So entstand damals unser Team, das sich gegenseitig unterstützte, und so wollen wir es weiterwachsen lassen.

Mein Rat: Anrufen oder Mailen – Fragen stellen – Eindruck bilden – Nachdenken – drüber Schlafen – Entscheiden – Anfangen

Ach, übrigens: Die besten und klarsten Entscheidungen habe ich immerwährend einer persönlichen Fastenzeit wandernd und schweigend mitten im Wald getroffen oder mit anderen Worten: Den besten Ratgeber finden Sie in Ihnen, draußen können Sie höchstens den Zweitbesten finden.

In diesem Sinne grüßt

Sie ganz herzlich

Peter Schrank

P.S. Ich bin der Meinung, dass ich eine sehr gute und günstige Fastenausbildung anbiete, da diese ohne unnötigen Ballast auskommt und in kleinen Gruppen oder individuell zielgerichtet sowie effektiv ausgerichtet ist. Außerdem hilft Ihnen meine jahrzehntelange, praktische Erfahrung. Je nach Ihren Zielen bedarf es allerdings auch oft zusätzlicher Ausbildungsschritte und, vor allem, mehrfacher, eigener Fastenzeiten. Es sollte Ihnen klar sein, dass Sie auch durch eine Begleitung von Fastenden dann immer weiter dazu lernen. Bei diesen Schritten haben Sie immer einen fairen Partner an Ihrer Seite, der Sie auch weiterhin unterstützt.