

# ZERTIFIKAT

## Fastenleiter/Fastenleiterin (dfa)

(168 Unterrichtsstunden, ärztlich geprüft)

**Frau Kirsten Hoffmann**

hat am **20.2.2009** die Prüfung erfolgreich bestanden  
und im Rahmen der Fastenleiter-Ausbildung  
folgende Unterrichtsinhalte absolviert:

**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

**Vollwert – Ernährung (64 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-Lebensmittel

**Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung (16 Stunden)**

- \* Allgemeine Grundlagen
- \* Übungen zu Bewegung und Entspannungstraining

**Fastenleiterpraxis – Gruppenleitung (16 Stunden)**

- \* Organisation und Planung von Fastengruppenkursen

**dfa**

Deutsche  
Fastenakademie e.V.

*Ralf Bodeutsch*

Dipl. Ing. Ralf Bodeutsch  
1. Vorsitzender dfa

*Edmund Semler*

Dr. oec.troph. Edmund Semler  
Ernährungswissenschaftler  
Prüfungsdozent dfa

*Andrea Chiappa*

Dipl. oec.troph. Andrea Chiappa  
Prüfungsdozent dfa