



# ZERTIFIKAT

## zertifizierte Fastenleiterin (FI)

Frau

**Rosemarie Tomandl**

hat in den Jahren 2017 – 2022 eine umfangreiche Fastenleiter-Ausbildung in Theorie und Praxis mit folgenden Inhalten absolviert:

### Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner

- 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 Anwendung in der Praxis
- Darmreinigung und fastenunterstützende Maßnahmen
- Selbsthilfemittel und -maßnahmen zur Unterstützung im Fasten
- Heilpflanzen und Heilkräutertees
- Fastenbrechen, Kostaufbau und Ernährung nach dem Fasten
- Lebensordnung und Gesundheitspädagogik

### Basenfasten und Vollwerternährung

- Methode Basenfasten, allg. Ernährungslehre und Säure-Basen-Haushalt
- Dimensionen und Argumente der basenreichen Vollwerternährung
- Präventive und therapeutische Aspekte der Vollwert-Ernährung
- Warenkunde, Qualitätsbegriffe und Empfehlungen zu Lebensmittelgruppen
- Küchentechnik und Bearbeitung von Vollwert-Lebensmittel
- Fasten als Einstieg in ein individuell verträgliches Essverhalten

### Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung

- Allgemeine Grundlagen
- Übungen zu Bewegung, Atmung, Körperwahrnehmung und Entspannungstraining

### Fastenleiterpraxis - Gruppenleitung

- Organisation und Planung von Fastengruppenkursen inkl. Online
- Gruppendynamik, Störenfried-Management und Empathische Kommunikation

Lenggries, 04.04.2022

Ute Merk  
ärztl. geprüfte Fastenleiterin

Anna Gerg  
examin. Krankenschwester