

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at).

## Lehrgang zum/zur Diplomierten Vital- und BasenfastentrainerIn

### INHALT

Kurzinfo.....	1
Ausbildungsbeschreibung.....	1
Ausbildungsinstitute.....	2
Zusatzinfo.....	2
Impressum.....	2

### KURZINFO

**Ziel des Lehrgangs:** Der Diplomlehrgang der Fastenakademie der Gesellschaft für Gesundheitsförderung lehrt den TeilnehmerInnen die Kompetenzen in den fünf ganzheitlichen Ausbildungsbausteinen – Ernährung, Fasten, Bewegung und Entspannung, Seelische Gesundheit, gesundes Lebensumfeld – theoretisch wie praktisch

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	4 Module über rund 8 Monate
Form	Berufsbegleitend
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• persönliche Fastenerfahrung</li> <li>• Teilnahme an allen 4 Lehrgangsmodulen</li> <li>• Pflicht-Lektüre</li> <li>• Impulsvortrag plus Handout</li> <li>• Abschlussarbeit</li> <li>• Prüfung unter ärztlicher Leitung</li> </ul>
Zielgruppe	jede/r mit Interesse an Bewegung, Gesundheit und Fasten / Personen, die in ihrem Beruf mit Gesundheitsförderung in Berührung kommen / TrainerInnen, Coaches in der Erwachsenenbildung / MitarbeiterInnen von Wellnessbetrieben und Hotels
Kosten	siehe Zusatzinfos
Abschluss	Diplom
Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	<a href="https://gesundheitsfoerderung.at/lehrgaenge/lehrgang-b/">https://gesundheitsfoerderung.at/lehrgaenge/lehrgang-b/</a>

### AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

#### Inhalte - Überblick:

- Modul 1B: Typgerechte Fastenmethoden, Grundlagen zu Basen-/Früchte-/Suppen-Fasten und TEM
- Modul 2: Ernährung und Bewegung
- Modul 3: Prüfung mit Prüfungsvorbereitung, Abschlusfeier mit Diplomverleihung

- Modul 4: Starthilfe in die Praxis

Die detaillierten Modultermine finden Sie auf der Webseite.

## AUSBILDUNGSINSTITUTE

### Wien

#### Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung - ggf

Adresse: 1140 Wien, Jan Kiepura Gasse 36a, Vereinssitz in Klagenfurt  
Telefon: +43 (0)699 190 851 25  
Email: [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at)  
Webseite: <https://gesundheitsfoerderung.at/>

## ZUSATZINFO

**Kosten:** Gesamtlehrgang bei Vorauszahlung EUR 2.995,00 / Module sind auch einzeln buch- und bezahlbar, in diesem Fall beläuft sich der Gesamtbetrag auf EUR 3.245,00

**Organisationsform:** Berufsbegleitend, in Präsenz und online

**Aufbau:** 4 Module mit 3 bis 8 Tagen Dauer abhängig vom Modul über einen Zeitraum von ca. acht Monaten. Alle Module finden in den zertifizierten Fasten für Genießer®-Hotels statt.

Der Lehrgang kann auch gemeinsam mit der Ausbildung zum/zur Dipl. Gesundheits- und Fastentrainer\*in gebucht werden.

## IMPRESSUM

**Für den Inhalt verantwortlich:**

Arbeitsmarktservice  
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts  
Treustraße 35-43  
1200 Wien  
E-Mail: [ams.abi@ams.at](mailto:ams.abi@ams.at)

Stand der PDF-Generierung: 03.12.24

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at) verfügbar!