TERMINE
20.11.2026 - 27.11.2026

ZEIT
Freitag 16:00 bis Freitag 14:00 Uhr
40 Unterrichtsstunden

ORT
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

ZIELGRUPPE
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit oder ohne Fastenerfahrung.

REFERENTINNEN
Johanna Hüttner, Fastenleiterin

ANSPRECHPARTNER/IN
Ina Perleß
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
795,00 Euro

Preis ist inklusive Übernachtung, Verpflegung, Fastenbegleitung und Bewegungs-/Entspannungsangebote.

BERUFL. WEITERBILDUNG NEU

Fastenwoche - Gesundheitsurlaub für Körper, Geist und Seele

Dieser Kurs richtet sich an fasten- und gesundheitsinteressierte Menschen. Sie erhalten eine umfassende Begleitung und Anleitung durch den Fastenprozess und lernen nicht nur die heilsamen Abläufe im Körper während des Fastens kennen sondern auch wertvolle Impulse für eine gesunde Lebensweise für den Alltag.
Sie stärken auf natürliche Weise Ihr Immunsystem und aktivieren Ihre körperlichen und seelischen Gesundheitsressourcen sanft und nachhaltig.

Nehmen Sie sich bewusst eine Woche Zeit zum Innehalten, für tägliche entspannte Wanderungen (5-7 km) durch die herrliche Natur rund um Dresden und Moritzburg – kombiniert mit dem wohltuenden Effekt des Fastens. Begleitet werden Sie dabei von einer zertifizierten Gesundheitswanderführerin und erfahrenen Fastenleiterin, die mit Fachwissen und viel Feingefühl für eine achtsame und individuell angepasste Betreuung sorgt.

Die Fastenwoche beginnt am Freitag Abend mit einer Begrüßung und umfassenden Informationen zum Fasten. Am Samstag und Sonntag wird die Gruppe ganztags betreut. Von Montag bis Mittwoch finden die Wanderungen und weitere Programmpunkte am Nachmittag und Abend statt. Am Donnerstag und Freitag beginnt das zeremonielle Fastenbrechen mit Wandern und weiteren Highlights. Der Kurs endet am Freitag gegen 13 Uhr mit einer Reflexion der Fastentage.

Lernergebnisse:
Die Teilnehmenden
- verstehen die gesundheitlichen Wirkungen des Fastens, insbesondere dessen entzündungshemmende Eigenschaften.
- erwerben fundiertes Wissen über eine pflanzenbasierte, vegetarische und vegane Ernährung.
- lernen, wie sie durch bewusste Ernährung und Fasten ihr Immunsystem auf natürliche Weise stärken und ihre körperlichen und seelischen Gesundheitsressourcen nachhaltig aktivieren sowie zur Linderung bei chronischer Erschöpfung und stressbedingten Beschwerden beitragen können.

Nach Ihrer Kursanmeldung erhalten Sie sämtliche Details und den konkreten zeitlichen Ablaufplan zeitnah zum Start.

EINE BERUFSBEGLEITENDE FASTENWOCHE kann auch in diesem Rahmen angeboten werden! Preis: 549€
Freitag 20.11. ab 19 Uhr
Samstag/Sonntag Präsenz
Montag - Mittwoch ab 15 Uhr
Donnerstag - Freitag Präsenz
Bitte kontaktieren Sie uns für die Details zur berufsbegleitenden Fastenwoche. Gerne senden wir Ihnen die genaue Beschreibung zu.

Inhaltliche Schwerpunkte

In dieser wohltuenden und zugleich intensiven Woche erleben Sie Impulse und Begleitung zu:
- Morgen- und Abendritualen
- autogenes Training, Yoga
- Entspannungsübungen
- geführte Wanderungen

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›

- Leberwickel
- Reflexion

Zugangsvoraussetzung

Empfohlen wird eine Rücksprache mit Ihrem Hausarzt vor der Teilnahme an der Fastenwoche

Hinweise

Inklusiv-Leistungen
Im Preis enthalten sind:
- die Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer mit eigenem Bad
- die vollständige Kursbetreuung
- Getränke, Suppen sowie weitere leichte Speisen während der Gruppen- und Präsenzzeiten
- ein umfassendes Handout mit wichtigen Informationen und Impulsen zum Fastenprozess

Unsere Fastenwoche steht ganz im Zeichen der Entschleunigung und Gesundheit. In einer Atmosphäre der Achtsamkeit und mit intensiver Begleitung schaffen wir Raum, um den Fastenprozess ruhig zu beginnen, durchzuhalten und sanft ausklingen zu lassen. Die behutsame Rückkehr zur Nahrungsaufnahme gestalten wir gemeinsam – achtsam, genussvoll und im Einklang mit Ihrem Körpergefühl.

Für Teilnehmende aus der näheren Umgebung besteht die Möglichkeit, das Angebot ohne Übernachtung in Anspruch zu nehmen.
Sie möchten berufsbegleitend teilnehmen? Sprechen Sie uns gerne an – wir finden eine individuell passende Lösung für Sie.

Zeigen Sie als Arbeitgeber*in Ihren Mitarbeitenden besondere Wertschätzung – mit der Buchung dieses gesundheitsfördernden Angebots.
Stärken Sie das Wohlbefinden und die Bindung Ihres Teams nachhaltig.

Die Anmeldung ist ab sofort möglich – sowohl für Privatpersonen als auch für Unternehmen.

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›