

Das Wesentliche genießen – Fasten mit Fastenzauber

Fastenwandern mit Hund

Als ausgebildeter Banker stolperte ich 2008 eher versehentlich über das Fasten, eine Kollegin überredete mich zum Fastenwandern.

Eine Woche der Reinigung sowohl innerlich wie äußerlich ließen die Idee in mir wachsen selbst Fastengruppen zu begleiten. Seither faste ich regelmäßig 1 - 2 Mal im Jahr und so wurde der Wunsch zur Ausbildung als Fastenleiterin geboren.



Im September 2013 startete ich endlich die Ausbildung zur ärztlich geprüften Fastenleiterin bei der Deutschen Fastenakademie e.V.(dfa), deren Mitglied ich auch bin.

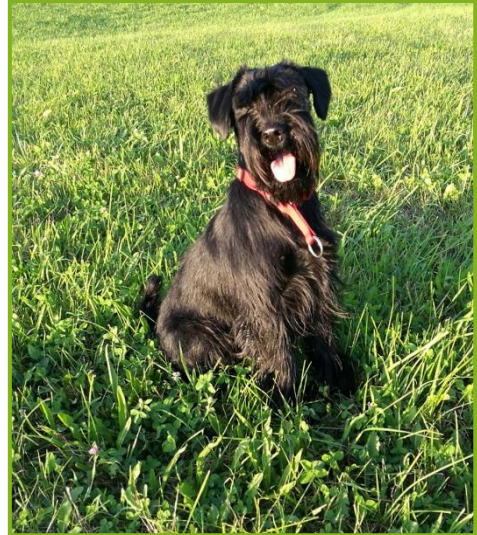
Geprüft wurde ich im November 2014 von Dr. Andreas Buchinger (Enkel Dr. Otto Buchingers, Fastenarzt und Gründer der **Buchinger Methode**), der von mir angebotenen Methode in Bad Pyrmont.

Seitdem ist meine Begeisterung für das Fasten immer weiter gewachsen, die ich sehr gern an meine Kursteilnehmer weitergeben möchte. Um meine Kurse ständig weiter zu verbessern, habe ich weitere Fortbildungen absolviert:

- 2015 - Life Kinetik Trainer im Life Kinetik Schulungszentrum
- 2015 - Entspannungstrainerin bei Impulse e.V. - Schule für freie Gesundheitsberufe, Zertifikat auch als Ausbilderin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- 2016 - Ernährungsberaterin bei Impulse e.V.
- 2016 - Nordic Walking Basic Instructor (ÖNV)

Im Januar 2016 wurde ich außerdem in den Vorstand der dfa e.V. gewählt und fungiere als Schatzmeisterin und 2.Vorsitzende. Seit Juni 2019 bin ich Mitglied der Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung - ÄGHE.

Meine beste Mitarbeiterin seit Mai diesen Jahres ist die Mittelschnauzerhündin Maja. Sie ist mein ständiger Begleiter bei den Kursen und stellt innerhalb der Gruppe ein Bindeglied dar. Angst oder Abneigung vor Hunden sollte daher nicht vorhanden sein.



Nun möchte ich meine Begeisterung und den Nutzen des Fastens für Körper, Geist und Seele an genau **SIE** weitergeben, um damit die Akkus unseres reizüberfluteten Alltags neu zu laden.

Ich möchte **Mut** machen, in sich hineinzuhören und dabei Lebensfreude pur durch innere und äußere Reinigung zu erfahren. Dabei unterstütze ich Sie in einer kleinen Gruppe, max. 12 Teilnehmer. Ich lade SIE ein zu einer Reise zu sich selbst, zum Auftanken, Luft holen, durchatmen und natürlich zum Fastenwandern mit Hund, gern auch Ihrem.

Eine Woche nur für **SIE**, mit viel Bewegung und Entspannung im Wechsel, immer unter Berücksichtigung Ihrer ganz individuellen Bedürfnisse.

Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst

Ihre Katharina Lange-Kraft

[Buchungsanfrage stellen](#)

[Mehr Informationen zum Arrangement](#)