

Tag 1

10:00 - 11:00 Uhr	Begrüßung & Seminarziele
11:00 - 12:30 Uhr	Grundlagen des Fastens: Mikrobiomfasten – was ist das?
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
14.00 - 15.00 Uhr	Mikrobiom & Gesundheit – Teil I
15:00 - 15:30 Uhr	Pause
15.30 - 18:00 Uhr	Marketing und rechtliche Grundlagen

Tag 2

09:00 - 10:00 Uhr	Mikrobiom & Gesundheit – Vertiefung
10:00 - 11:00 Uhr	Grundlagen des Fastens: Fasten & Darmreinigung – unentbehrlich oder schädlich?
11:00 – 11:30 Uhr	Pause
11:30 – 13:00 Uhr	Kursplanung und Praxismethoden: Durchführung Online Fasten
13:00 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14.00 - 15.00 Uhr	Kursplanung und Praxismethoden: Nachbereitung Online Fasten
15.00 - 16:00 Uhr	Kursplanung und Praxismethoden: Durchführung Fasten in Präsenz
16:00 – 16:30 Uhr	Pause
16:30 – 17:30 Uhr	Kursplanung und Praxismethoden: Die Rolle als Mikrobiom-Fastenleiter
17:30 – 18:00 Uhr	Kursplanung und Praxismethoden: Didaktik

Tag 3

09:00 - 10:30 Uhr	Grundlagen des Fastens: Autophagie, Ketose, Sirtuine – was passiert beim Fasten und wie lassen sich diese Vorgänge unterstützen?
10:30 - 11:00 Uhr	Grundlagen des Fastens: Kaffee – gut fürs Mikrobiom, gut fürs Fasten
11:00 - 11:30 Uhr	Pause
11:30 - 12:30 Uhr	Grundlagen des Fastens: Kontraindikationen Fasten – bei welchen Gästen ist Vorsicht geboten
12:30 - 13:00 Uhr	Mikrobiom & Gesundheit: Ein gesundes Mikrobiom aufbauen – wie geht das?
13:00 - 14:00 Uhr	Mittagspause
14.00 - 15.00 Uhr	Psychosoziale Aspekte beim Fasten in Präsenz
15:00 - 15:15 Uhr	Pause
15.15 - 16:00 Uhr	Psychosoziale Aspekte beim Online-Fasten
16:00 - 16:30 Uhr	Pause
16:30 - 17:30 Uhr	Psychosoziale Aspekte: Ganzheitlich Fasten

Tag 4

09:00 - 12:00 Uhr	Praxis des Fastens, Supervision Entwicklung eines eigenen Kurskonzepts– Coaching in Gruppen und Überarbeitung des Konzepts
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagspause
13.00 - 14.30 Uhr	Transfer in die Selbsterfahrung
14.30 - 15:00 Uhr	Offene Fragen, Netzwerk, Organisatorisches

Referenten



Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Ernährungs- und Sportmedizinerin, Dermatologin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmmikrobiom, Hautmikrobiom und Gesundheit. 2025 hat sie das moderne, wissenschaftlich fundierte Konzept des Mikrobiom-Fastens entwickelt und in ihrem Buch, dem Spiegel-Bestseller „Der Neue Fasten Code“, ausführlich dargestellt. Mikrobiom-Fasten verzichtet unter anderem auf alle Arten der Darmreinigung im Rahmen des Fastens, um das Mikrobiom nicht zu schädigen. Kaffee und andere Fastenverstärker werden integriert, präbiotische Ballaststoffe und probiotische Bakterien reduzieren Appetit und verbessern das Darmmikrobiom.

2018 hat sie das lizenzierte Online-Ernährungscoaching „Gesund mit Darm“ entwickelt, dessen Kursgebühren von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.

Im Südwest Verlag sind zahlreiche Bücher von ihr zum Thema Mikrobiom und Ernährung erschienen, viele davon Bestseller, unter anderem „Der Abnehm-Kompass“, „Gesund mit Darm“, „Schlank mit Darm“ oder „Mikrobiomanalyse verstehen und richtig interpretieren“.



Johanna Katzera ist studierte Expertin für Gesundheitsförderung, Physiotherapeutin und Autorin. In ihren Achtsamkeits- und Fastenseminaren vermittelt sie fundiertes Wissen und praxisnahe Impulse zu gesunder Stressbewältigung, mentaler Gesundheit, achtsamer Kommunikation und digitaler Balance.

Als Pionierin des Mikrobiom-Fastens hat sie dieses Konzept als Erste in der Praxis etabliert. Sie hat unzählige Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und innerer Balance

erfolgreich begleitet und das Konzept kontinuierlich weiterentwickelt.

Sie ist Co-Autorin des SPIEGEL-Bestsellers „Der neue Fasten-Code“ (Südwest Verlag) und hat weitere Bücher veröffentlicht.

Nach längeren Auslandsaufenthalten lebt sie seit 2014 auf Sylt.



Manuel Patterer («Patchman») ist ausgebildeter Musiker, österreichischer Elitepolizist a.D., gefragter Erfolgscoach und Fastenexperte mit seinem ganzheitlich erfolgreichen Konzept «Fasten nach Patchman». 15 Jahre beim Einsatzkommando Cobra, der wichtigsten Spezialeinheit der österreichischen Polizei, prägen seine Expertise in Hochleistung, Stressresistenz und mentaler Stärke. Gemeinsam mit seinem Team bereitet Patchman regelmäßig Polizisten erfolgreich auf die komplexe Aufnahme und das Berufsleben in dieser Spezialeinheit vor. Über 400 Menschen haben sein Programm bereits erfolgreich absolviert. Sein flexibler Online-Kurs und modernes 1:1 Coaching fördern Regeneration, unterstützen klare Entscheidungen und steigern das Energielevel – damit High Performer langfristig glücklich und gesund high performen.

Veranstaltungsort



Biohotel LindenGut
Kohlgrunder Weg 1
D-36160 Dipperz
T. (+49) 6657 981-0
information@linden-gut.eu