Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

ggf, Haydngasse 6/31, 1060 Wien • Schutzgebühr 1€

GGF-PROGRAMM
Mein gesundes Jahr

KLEIN UND GESUND!®
kl.u.g durchs Kindergartenjahr

JAHRESSCHWERPUNKT
Fasten und Solidarität

Auf der Flucht

Was das Elend der Flüchtlinge mit uns zu tun hat

AUSGABE 2016

Der Gesundheitsförderer

ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die natürlichste Sache der Welt.

BIO Vitalsaft pur

Nur vollreifes Obst aus biologischer Landwirtschaft aus den besten Lagen wird mit unserem speziell entwickelten Manufaktur-Verfahren zu 100% Direktsäften pur verarbeitet. Daraus entstehen qualitativ hochwertigste, antioxidative Vitalsäfte, die auch geschmacklich begeistern. Viel wichtiger ist für uns jedoch, dass die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe im natürlichen Ursprung erhalten bleiben.

OBSTHOF 1886 RETTER

STYRIA AUSTRIA

www.obsthof-retter.at Genussvoll einkaufen: www.retter-shop.at

HERZLICH WILLKOMMEN

Wenn die reichen Leut' nicht wieder Reiche einluden,
dann hätten alle genug zu essen.
—Johann Nepomuk Nestroy

Liebe Freundinnen und Freunde der ggf,

Fasten und Solidarität ist unser Jahresschwerpunkt. Es hat natürlich mit den aktuellen Flüchtlingsströmen zu tun. Und es liegt einfach in der Natur des Fastens: Auch unsere Seele wird entrümpelt und macht uns empfänglicher für die Nöte dieser Welt.
Darüber hinaus macht uns Fasten zu Menschen mit Wahlfreiheit.

Wählen wir gemeinsam den Weg des Miteinanders!
Als Zeichen unterstützen wir die *Aktion Familienfasttag* der *kfb – Katholische Frauenbewegung Österreich*! Bei Ihrem Urlaub in den *Fasten für Genießer®-Hotels* oder bei Ihrem/r *ggf-Fastentrainer/in* können Sie mit dabei sein.

Solidarität von Anfang an: Kl.u.g ist, wer von Anfang an drauf schaut, dass er gesund bleibt. Auch Solidarität lernt sich von klein auf leichter. Werte und Verhaltensweisen gegenüber Mitmenschen erfahren eine Prägung in der frühen Kindheit. In einer globalisierten Welt gilt es, Kinder früh mit anderen Kulturen, Sprachen, Traditionen in Kontakt zu bringen. So entsteht keine Scheu vor dem Anders sein, Vielfalt wird stattdessen zum Reichtum und erweckt Neugier.

Was 2016 für uns noch ganz besonders macht: Wir feiern den 70. Geburtstag unserer Gründerin, Fasten Grande Dame Waltraud Bittner! Gratulieren Sie ihr selbst beim ggf-Genussfest am 2. 10. 2016 im Stift St. Georgen am Längsee.
Viel Freude auch beim Lesen des aktuellen *Gesundheitsförderers*. Er wird sich weiter wandeln, weiter wachsen und neue Impulse beisteuern!

Herzlichst,
Dr. med. Edi Pesina
ggf Präsident

Jetzt neu!
Der Hotelguide 2016 enthält die Kurzportraits und Angebote der ***Fasten für Genießer® Hotels****.*

IMPRESSUM *Der Gesundheitsförderer 2016*
ggf **Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung**, Haydngasse 6/31, 1060 Wien
Redaktion Ulrike Borovnyak, Patricia Chvatal, Karin Teibinger, Demet Turgut **Telefon/Fax** 01 967 66 50
Email office@gesundheitsfoerderung.at **Design** Jürgen Brües/altanoite.com **Coverfoto** lolostock/istockphoto.com **Druck** Reprografie Kohlweis GmbH. Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

HIER SIND WIR IM NETZ
www.gesundheitsfoerderung.at
www.fastenfuergeniesser.com
www.kleinundgesund.at

FASTEN UND SOLIDARITÄT

Auf der Flucht

Was das Elend der Flüchtlinge mit uns zu tun hat – und warum wir 2016 einen besonderen Schwerpunkt setzen.

— von Ulrike Borovnyak

September 2015. Schulstart in Wien – und es ist wie jedes Jahr alles neu. Neuer Stundenplan, neue Lehrer, neue Klassenkameraden. Wie jedes Jahr fiebere ich mit meinen Kindern mit. Nur kommt in diesem Jahr eine Veränderung dazu. Der Wiener Westbahnhof ist voller Flüchtlinge, die Medien voller Berichte darüber. Die Schulkinder sind neugierig und stellen viele Fragen. Das Neue ist so plötzlich in den Alltag eingebrochen, dass selbst den Erwachsenen die Antworten im ersten Moment fehlen. Zumindest jenen, die sich Zeit nehmen zu reflektieren. Natürlich gibt es auch die, die sofort eine Meinung parat haben.

Der tägliche Weg am Morgen ins ggf-Büro führt mich an den Flüchtlingen vorbei, die zu diesem Zeitpunkt über Ungarn kommen. In ihren Gesichtern lese ich Erschöpfung, aber auch Erleichterung. Später werden sie immer wieder *umgeleitet*. Eigentlich wie Waren, denke ich mir, unbewusst. Unsere Politik ringt sehr lange um Übereinstimmung auf europäischer Ebene. Auf eine komplexe Herausforderung gibt es nur komplexe Lösungen. Warum tun dann alle so, als müsste die Antwort morgen fixfertig am Verhandlungstisch liegen, überlege ich. Wieder einmal fehlt es uns allen vor allem an einem: Zeit. Achtsamkeit und menschliches Gespür sind in solchen Situation auch wertvolle Qualitäten. Wieder einmal spüre ich, dass wir in der *ggf* die beste aller Aufgaben haben: Menschen auf dem Weg zu genau diesen Qualitäten zu begleiten!

Die Willkommenskultur wird geboren und in kurzer Zeit auf eine harte Probe gestellt. Am Westbahnhof treffe ich zu dieser Zeit nicht nur Flüchtlinge, sondern auch meinen Mann. Er wird mit seinem Caritas-Team wie alle helfenden Hände in dieser Zeit dringend gebraucht. So erfahre ich aus erster Hand, was ankommende Flüchtlinge bewegt,

FOTO © LOLOSTOCK/ISTOCKPHOTO.COM

was sie denken und sich erwarten. Bald schon entstehen Gerüchte über diese Menschen, sie *kämen, um unsere Sozialleistungen auszunutzen*. Das regt mich an, Menschen, die das behaupten zu fragen, mit wie vielen Flüchtlingen sie persönlich gesprochen hätten. Sie kennen die Antwort: mit keinem einzigen!

Die wirtschaftlichen Verstrickungen und das daraus resultierende Ungleichgewicht zwischen arm und reich liegen auf der Hand. Doch die Frage ist, ob nicht auch die Einheimischen unserer reichen westlichen Kultur *auf der Flucht* sind. In der täglichen Arbeit erleben wir Menschen, die abgehetzt zu unseren Seminaren kommen und oft Tage, ja Wochen der Wiederholung brauchen, um sich in einem neuen gesunden Rhythmus zurecht zu finden. Sie machen sich abhängig vom Außen, von minütlichen Nachrichten am Smartphone, vom wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Druck. Dabei geht es hochrangigen Beamten und wichtigen Geschäftstreibenden gleichermaßen wie Müttern, deren Leben zwischen Beruf und Familie eine einzige Belastung darstellt. Und die – vorrangig – neue Wege in der Kindererziehung suchen. Sie alle sind auf der Flucht vor dem diktierenden Takt der Leistungsgesellschaft, vor endlosen Supermarktregalen, übervollen Mailboxen. Parallel dazu beherrscht uns die Flucht in die Bequemlichkeit, die Flucht nach falsch getroffenen Entscheidungen und vor der Verantwortung gegenüber der Welt und aller ihrer Lebewesen. Dennoch gibt es einen großen Unterschied: Wir hier in Österreich haben – noch – die Wahl und Entscheidungsmöglichkeit. Die Zäune um unser Herz und unseren Verstand bauen wir uns selbst!

Es sind diese Erfahrungen wie das Statement von Hans-Peter Premur, ***ggf***–Vorstandsmitglied und Pfarrer aus Krumpendorf, im Rahmen des letzten Genussfestes. Sie bewegen uns dazu, selbst aktiv zu werden und unseren Beitrag zu leisten. Wir nennen unseren Jahresschwerpunkt *Fasten und Solidarität* in Kooperation mit der *kfb Katholische Frauenbewegung*.

Meine Kollegin Patricia Chvatal kocht zum Beispiel mit Flüchtlingen. Denn wir sind überzeugt, dass es der persönliche Kontakt und die Arbeit in kleinen Gruppen ist, die den großen Unterschied macht. Denn das haben wir aus der jahrelangen Erfahrung in der Gesundheitsförderung gelernt: Es bedarf der persönlichen Begleitung, um Veränderung leichter gelingen zu lassen!

Fasten und Solidarität: Rufen wir daher unseren Jahresschwerpunkt 2016 aus und laden die *kfb* als Kooperationspartnerin ein. Als Pionierin im Helfen unterstützt sie seit 1958 die Ärmsten der Armen an ihrem Wohnort. Sie alle, die Sie diese Zeilen lesen, sind eingeladen, unser Netzwerk und die Aktion *Familienfasttag* zu unterstützen.

Im Zug mit Flüchtlingen

Eine nachdenkliche Momentaufnahme — von Valentina Aversano-Dearborn

FOTOS © VALENTINA AVERSANO-DEARBORN

Ich bin noch außer Atem vom Rennen. Schaffe es aber gerade noch! Der Zug nach München fährt ab. Ich finde tatsächlich noch einen Platz, packe meinen Laptop raus und stelle genervt fest, dass ich im Stress vergessen habe, in der Arbeit ein wichtiges Mail abzuschicken. Jetzt ist es zu spät. Ich sitze im Zug ohne Internet. Ich höre mich laut seufzen. Was für eine Woche. Jeden Tag mehr als 10 Stunden im Büro und dann vergesse ich am Ende so ein wichtiges Mail! Was für ein Scheiß!

Wieder höre ich ein lautes Seufzen. Aber dieses Mal stammt es nicht von mir. Erst jetzt nehme ich die Welt um mich wieder wahr. Es ist der Mensch im Sitz vor mir. Ich sehe nicht, ob es ein Mädchen oder ein Junge ist. Nur die zusammengekauerte Haltung und das rhythmische auf und ab eines schluchzenden himmelblauen T-Shirts. Ich halte kurz den eigenen Atem an. Lausche. Das Schluchzen wird immer tragischer bis ich es nicht mehr aushalte.

Ich stehe auf, schaue über den Sitz. Mit meiner Hand auf seiner Schulter frage ich, ob ich ihm helfen kann. Es ist ein junger Mann. Wahrscheinlich Mitte 20. Er hört auf zu schluchzen. Aber er wagt es nicht, aufzublicken. Die Familie rechts neben mir deutet mir auf einer mir nicht bekannten Sprache, dass er traurig sei. Sie machen beschwichtigende Handzeichen und versuchen mich lächelnd zu beruhigen. Ich lächle zurück und setze mich wieder in meinen Sitz. Wow.

Jetzt ist mir zum Heulen zu Mute. Ich fühle mich hilflos. Wünschte ich könnte die Sprache der netten Mitfahrer. Aber am meisten überwiegt ein Gefühl: Ich fühle mich lächerlich. Habe ich mich gerade wirklich geärgert über ein nicht abgeschicktes Mail?!?! Geflucht habe ich. Geseufzt. Als wäre etwas Schlimmes passiert.

LINKS
www.blogger-fuer-fluechtlinge.de
www.volkshilfe.at/spendenueberblick

Wir fahren durch einen Tunnel und mein Blick fällt auf die Fensterscheibe vor mir. Ich sehe den linken Arm des Jungen im Vordersitz. Er ist voller tiefer Narben und Schnitte. Er liegt ruhig auf der linken Armlehne. Was ist passiert? Ich frage nicht laut. Ich erahne aber, dass hier etwas WIRKLICH Schlimmes passiert ist. Kein Nicht-Abgeschicktes Mail.

Ich bekomme die Frage nicht mehr aus dem Kopf. Was bewegt den Mensch vor mir, der in aller Öffentlichkeit so bitterlich weint? Allein. Ich habe Bilder von Flucht vor Augen, gezwungene Trennung von Familie und Freunden, endlose Fußmärsche. Und davor? War er in seiner Heimat Folter ausgesetzt?

Ich versuche den Gedanken zu verdrängen. Aber es gelingt mir nicht. Plötzlich sind alle Radio- und Fernsehmeldungen vor meinen Augen. Genau 30 cm vor meinen Augen. Sie sitzen da, in einem himmelblauen Hemd und weinen. Und ich möchte mitweinen.

Wie kann es sein, dass es wirklich Menschen gibt, die denken Flüchtlinge kämen alle aus freien Stücken hier her? Dass sie kämen, um unsere Länder auszunutzen? Dass sie gerne von ihrer Familie getrennt werden. Dass sie gerne in Ungewissheit in einem Zug unterwegs sind. Ohne Sicherheit wo es hingeht. Ohne Sicherheit wie es weitergeht. Ohne Sicherheit, ob sie ihre Heimat jemals wieder sehen können. Ohne sich auf ihrer vertrauten Sprache verständigen zu können. Ich begreife es nicht.

Was können wir tun? Wo fangen wir an? Mir fällt eine Caritas-Tasche mit Essen ins Auge. Das ist ein Anfang. Ein Willkommen. Statt allein lassen. Verantwortung übernehmen statt Schuld abschieben! Aber wie geht es weiter?

Unsere Regierungen scheinen der Situation nicht gewachsen zu sein. Und das nicht erst seit heute: Hat nicht unser allein lassen und Schuld abschieben erst zur jetzigen Situation geführt? Dazu, dass Krisen unterschiedlicher Länder so ausarten konnten, dass Menschen keine andere Wahl mehr hatten, als ihr Land zu verlassen? Ob ökonomisch oder politisch ist dann doch – SCHEISS egal. Tatsache ist: die wenigstens verlassen ihre Familie oder ihr Land, wenn es ihnen gut geht. Und die wenigen, die es aus freien Stücken tun, gehen weil es ihnen sehr gut geht. So wie uns, vor zwei Jahren. Da haben wir entschieden die Welt zu bereisen. Für ganze zwei Jahre. Auch auf dem Land-und Seeweg. Wir hatten den finanziellen und beruflichen Freiraum das zu tun. Und jetzt sind wir zurück. Weil auch das möglich war. Denn Österreich ist nicht von Krieg geplagt, wir werden nicht verfolgt und wir können frei entscheiden, zurück zu kommen, wenn wir wollen. Ganz schön viele Privilegien! Sollen diese nur uns zustehen? Nur weil wir zufällig hier geboren sind? Und nicht in Syrien? Oder Afghanistan? Oder im Sudan?

*Mit freundlichem Dank nachgedruckt aus **LEBENSART**, Ausgabe 7/2015.*

LEBENSART. *Nachhaltige Information, fundiert, anregend und mit Leichtigkeit serviert.*
BUSINESSART. *Das Magazin für alle, die mehr über zukunftsfähiges Wirtschaften wissen wollen.*
Inspirationen für ein gutes Leben! *7 Ausgaben LEBENSART und 4 Ausgaben BUSINESSART um nur € 50,– pro Jahr*
Jetzt abonnieren oder Probeheft bestellen: ***abo@lebensart.at***

Fasten erfasst die ganze Person, unser körperliches wie seelisch-geistiges Entschlacken. **Fasten ist keine Diät, daher nicht in einem Schnellkurs zu vermitteln.** Menschen, die andere beim Fasten begleiten, müssen ganzheitlich ausgebildet sein. **Seit 16 Jahren bildet die ggf Fasten- und Gesundheitstrainer/innen aus – seit 2012 auch kl.u.ge Kindergesundheitstrainer/innen.**

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE UNTER ÄRZTLICHER LEITUNG

FASTEN- & GESUNDHEITSTRAINER/IN

Dieser Lehrgang vermittelt die Fastenmethodik nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner. Dieses Fasten ist bestens geeignet für alle, die sich gesund fühlen, entschlacken und entgiften sowie allen Ballast abwerfen möchten.

BASENFASTEN-VITALTRAINER/IN

Dieser Lehrgang befasst sich mit den individuellen Fasten- und Stoffwechseltypen. Basenfasten-Vitaltrainer/innen haben die Methodiken Früchtefasten, Suppenfasten und Basenfasten im Repertoire.

Basische Ernährung führt zur sofortigen Steigerung des Wohlbefindens und zum bewussten Umgang mit Allergien. Eine Basenfastenwoche ist bestens geeignet für Menschen, die gerne viel Bewegung machen oder auch Gesundheitsbewusste, die aufgrund von Medikamenteneinnahme nicht streng fasten dürfen.

© GGF

Fordern Sie den ***ggf Fastenakademiefolder*** *an unter* ***Telefon 01 967 66 50****, per* ***Email office@gesundheitsfoerderung.at*** *oder besuchen Sie uns im Web unter* ***www.gesundheitsfoerderung.at/akademie***

GGF FASTENAKADEMIE

UNSERE ABSOLVENT/INN/EN 2015

Unser Foto zeigt die stolzen Absolventinnen und Absolventen der **FASTENAKADEMIE** *bei der Zertifikatsverleihung im Europahaus Klagenfurt mit ggf Gründerin Waltraud Bittner (2. v. l.). Familie und Gäste aus der Politik gratulierten herzlich.*

- Gudrun Fakler *Niederösterreich*
- Karin Fedl *Steiermark*
- Ortwin Fritzer *Kärnten*
- Sabine Jeschke *Wien*
- Doris Lücke *Niederösterreich*
- Mario Sacher *Oberösterreich*
- Univ. Prof. Dr.in med. Mara Stamenkovic *Wien*
- Josiane Steffens *Belgien*
- Erna Stelzer *Steiermark*
- Andrea Tatzer *Wien*
- Dr.in med. Renate Zach *Steiermark*

Durch die Ausbildung sind sie qualifiziert Fastenwochen und Basenfastenwochen zu begleiten. Dadurch leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Wir gratulieren den Absolvent/inn/en der **FASTENAKADEMIE** *herzlich und heißen die neuen Trainer/innen in unserem Netzwerk willkommen!*

Alle Lehrgangsmodule finden in *Fasten für Genießer® Hotels* statt.

- Ulrike Maier *Wien*
- Edith Baumgartner mit Marco *Kärnten*
- Dr. Tatjana Kampuš mit Ana und Lea *Kärnten*
- Demet Turgut *Wien*
- Mag. Anita Pfennich mit Johanna *Kärnten*
- Andrea Erlacher *Kärnten*

GGF KLEIN UND GESUND!® AKADEMIE

WEIL KL.U.GE KINDER WEITERKOMMEN – UND KL.U.GE ERWACHSENE AUCH!

Der Lehrgang zum/zur ***klein und gesund!® Trainer/in*** *versteht sich als innovatives Aus- und Fortbildungsmodell, das die Teilnehmer/innen mit praxisbezogenem Wissen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Seelische Gesundheit im Bezug auf Kinder ausstattet.*

Dieses Wissen kann im privaten Umfeld der Familie bzw. in Settings des Berufsalltags an Kinder weitergegeben werden und ermöglicht es, die Arbeit mit Kindern harmonischer und mit neuen gesundheitsförderlichen Aspekten zu gestalten.

Wir gratulieren den Absolvent/innen des klein und gesund!® Lehrgangs sehr herzlich!

Fordern Sie Ihren ***ggf kl.u.g. Akademiefolder*** an unter ***Telefon 01 967 66 50***, per ***Email office@gesundheitsfoerderung.at*** oder besuchen Sie uns im Web unter ***www.kleinundgesund.at***

© GGF

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur www.weleda.at

Viele Menschen, Organisationen und Unternehmen setzen sich für gesundes Leben ein. **Sie liegen mit uns auf einer Wellenlänge als Partner in der Gesundheitsförderung.** Diese Partner möchten wir Ihnen zur Unterstützung ans Herz legen. **Machen Sie sich selbst ein Bild, tragen Sie gute Ideen weiter, machen Sie unser Netzwerk lebendig.** Wir heißen die neuen Trainer/innen herzlich willkommen.

MAG. ANDREA SRI DEVI RASTL

***YOGALEHRERIN** und Ausbildnerin*

Mit Yoga und Bewusstseinserweiterung teile ich fundiertes Wissen, Begeisterung und jahrelange Erfahrung mit Menschen, die ganzheitliche Energiearbeit kennen und lieben lernen und dann auch weitergeben möchten. Durch meine Arbeit fühlen Sie sich wie neugeboren und nehmen spürbare Entwicklungen wahr wie eine gesündere Körperwahrnehmung und -haltung, erhöhte Konzentration und einen intensiveren Zugang und Umgang mit Ihren Gefühlen. Nehmen Sie Verbindung zur eigenen inneren Quelle auf und entdecken Sie mehr Liebe, Leichtigkeit, Freude, Schönheit und Harmonie auf allen Ebenen des Lebens.

»Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück. Yoga zeigt den Weg.« – *Swami Vishnudevananda*

Meine Angebote: *Ausbildung zur/zum Ananda-Yogalehrer/in, Hatha Yoga nach ganzheitlichen Ansatz, Kundalini Yoga, Energiearbeit & Quantenheilung.*

Kontakt: *Mobil* ***0664 438 87 00***
Email ***sridevi@lotus-bluete.at***
Website ***www.lotus-bluete.at***

KATRIN FESEL

***KINDERYOGALEHRERIN** und staatlich geprüfte Fit Instruktorin für Haltungsprävention, angehende Sportwissenschaftlerin, Instrumentalpädagogin BA, Elementare Musikpädagogik*

Meine verschiedenen Ausbildungen ermöglichen mir künstlerische Elemente mit Gesundheitssport zu verbinden und fließen in meine gesundheitsfördernde Präventivarbeit mit ein. Dabei sind Kinder ehrliche Lehrmeister, sie gehen voll auf im Tun, im hier und jetzt, in der Bewegung, im sich erfahren und erleben. Sie sind offen für so Vieles, wenn man sie nur hinführt und lässt.

In meinen Stunden schaffe ich einen Raum für den natürlichen Wunsch der Kinder sich zu bewegen und sich musikalisch auszudrücken. Diese zwei elementaren Grundbedürfnisse von Kindern und Erwachsenen sind beide eng miteinander und vor allem mit einem selbst verbunden.

Kontakt: *Mobil* ***0650 517 55 07***
Email ***katrin.fesel@gmail.com***

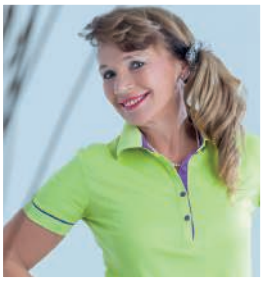
Alle ggf Lehrgänge sind zertifiziert von

ÖCERT und cert

DR. EVELINE EGGER

ÄRZTLICH GEPRÜFTE FASTENLEITERIN
und Pädagogin und Kreativitätstrainerin

Die positive Erfahrung des Fastens weiterzugeben und Gruppen von Gleichgesinnten zu betreuen, bereitet mir große Freude. Der Kopf wird klar, der Körper leicht. Regelmäßiges Fasten ist für mich zur Grundlage der Gesundheitsförderung geworden, weil es die Selbstheilungskräfte aktiviert und das Immunsystem stärkt. Ich beobachte das Fasten als einen kreativen Prozess, der ausgehend von vertiefter Wahrnehmung maßgeblich zu einem erfolgreichen Aufbruch zu Neuem beitragen kann.



Bewegung in ursprünglicher Natur ergänzt das Fastenerlebnis optimal. Das Wiederentdecken persönlicher Ressourcen und Stärken sowie die Wertschätzung des Schöpferischen sind dabei ebenso wertvoll wie die Neudefinition von Herausforderungen.

Meine Angebote: *Fasten nach Dr. Buchinger, Basenfasten, Fasten von zu Hause, Kleingruppenbetreuung*

Kontakt: *Mobil* ***0664 3211844***
Email ***eveegger@gmail.com***
Website ***www.fastenkreativ.at***

JEANNINE GRASSINGER

KINESIOLOGIN *und Kinderyoga-Lehrerin, Gründerin der Kindergesundheitspraxis Wien*

„Hauptsache g'sund!", sagen wir schnell, wenn's um Kinder geht. Was wir aber unter Gesundheit verstehen und was wir tun, um jene unserer Kinder bestmöglich zu fördern, ist eine sehr individuelle Angelegenheit.

Im Kindesalter, wenn das Energiesystem intakt ist, die Intuition noch nicht wegsozialisiert und Körper, Geist und Seele noch immens regenerationsfähig sind, können sanfte Berührungen und alternative Behandlungsmethoden kleine Wunder bewirken. Mit vielfältigen, kinesiologischen Methoden werden Ungleichgewichte aufgespürt und ausbalanciert, Blockaden im Energiesystem gelöst. „Die Arbeit mit Kinesiologie macht Kindern Spaß, sie mutet spielerisch an und ebnet gerade bei Kindern den Weg zu lebenslanger Gesundheit".

Meine Angebote: *Kinesiologie, Yoga für übergewichtige Kinder, Ernährungscoaching, Bachblütenberatung, Workshops zur Stärkung des Körper- und Gesundheitsbewusstseins*

Kontakt: *Mobil* ***0664 244 20 70***
Email ***office@kindergesundheitspraxis.at***
Website ***www.kindergesundheitspraxis.at***

Mit uns auf gleicher Wellenlänge: **Gemeinsam für ein gesundes Österreich** mit unseren Partner/innen.

KABARETT VON UND MIT MARIO SACHER

XUNDHEIT – VORSICHT ANSTECKEND!

Ja, auch Gesundheit kann ansteckend sein ... aber wollen wir das überhaupt? Ein bisschen vor sich hin jammern ist ja viel bequemer als irgendetwas in seinem Leben zu verändern.

Mario Sacher - der Sacher ohne Torte - blickt in seinem neuen Soloprogramm tief in die österreichische Seele hinein. Nicht mit erhobenen Zeigefinger, dafür mit viel Charme, einer hohen Pointendichte und noch mehr Selbstironie holt er sein Publikum ab um ihm einen Spiegel vorzuhalten. Gesungen wird auch.

Aber Vorsicht: Dieses Kabarett kann ihre Krankheit gefährden! Eventuelle Nebenwirkungen: Bauchmuskelkater, Blasenschwäche und Kieferschmerzen.

Der erste Kabarettist und Fastentrainer

Mario Sacher weiß, wovon er spricht und singt. Er hat 2015 den Lehrgang zum ärztich geprüften Fasten- und Gesundheitstrainer absolviert und begleitet auch Fastengruppen – mit dem nötigen Augenzwinkern. Und er weiss: „Bewegung ist essentieller Bestandteil einer Fastenkur. Auch jene der Lachmuskeln!“

Eine Tour durch die „Fasten für Genießer®-Hotels

Das Fasten-Kabarett-Programm „Xundheit – Vorsicht ansteckend!“ tourt heuer in Österreich und zwar in den zertifizierten „Fasten für Genießer®-Hotels“. Lernen Sie Mario Sacher persönlich kennen und geben Sie Ihrem Fastenurlaub eine humorvolle Note!

*Alle Daten der Fasten-Kabarett-Tour 2016 finden Sie auf **www.fastenfuergeniesser.com***

FUX APOTHEKE

GESÜNDER IN DIE ZUKUNFT

Entsprechend unserem Motto ist es seit der Eröffnung

im Jahre 2004 unser Ziel, Menschen für einen selbstverantwortlichen und gesundheitsförderlichen Lebensstil zu begeistern und sie auf dem Weg dahin zu begleiten. Durch vertrauensvolle Beratung geben wir Sicherheit auf dem Weg zu mehr Lebensqualität. Dabei nehmen wir die speziellen Bedürfnisse und Erwartungen, die unsere Kunden in ihrer aktuellen Lebenssituation und Altersstufe mitbringen, ernst und begegnen Ihnen mit Freundlichkeit und Respekt.

Fachkundige Beratung zu folgenden Themen: Fasten, Basenfasten, Entgiften, Darmgesundheit, Homöopathie, Schüßler Mineralstoffe, Orthomolekulare Medizin, Aroma-Kunde, Bewegung als Medizin, hochwertige Nahrungsergänzung (eigene Rezepturen), Kräuter- und Arzneitees, Wechselbeschwerden.

Kontakt: ***Mag. pharm. Judith Schachenreiter***
Markt 137, 8323 St. Marein bei Graz
*Telefon **03119 31 111**, Email **office@fuxapotheke.at***
*Website **www.fuxapotheke.at***

HÜGELLANDHOF FAMILIE UITZ

FASTEN: MEIN DARM – MEINE WURZEL FÜR MEINE GESUNDHEIT

Der idyllische Hügellandhof der Familie Uitz liegt inmitten des Naturparks Raab und bietet die ideale

Umgebung zum Fasten, Abschalten und Krafttanken. Betreut in Kleingruppen von max. 7 Personen stehen tägliche Wanderungen oder Nordic Walking, Yoga, Bauchmassagen und Entspannungsabende auf dem Programm. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Ernährungstipps für die Zeit danach.

Anmeldung & Kontakt:

Hügellandhof Fam. Uitz
Taborstraße 4, 8385 Neuhaus am Klausenbach
Mobil ***0664 117 07 48***
E-mail ***office@huegellandhof.at***
Website ***www.huegellandhof.at***
www.fastengesundheit.at

ANZEIGE

...natürlich weniger
Cholesterin

✔ bindet Cholesterin, Fette und Schadstoffe
✔ reines Naturprodukt, keine Nebenwirkungen bekannt
✔ mikrofeine Mineralien als Pulver und Kapseln

Luvos Heilerde-Produkte – jetzt in Ihrer Apotheke!

Luvos® HEILERDE

Medizinprodukte: Gebrauchsanweisung beachten.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

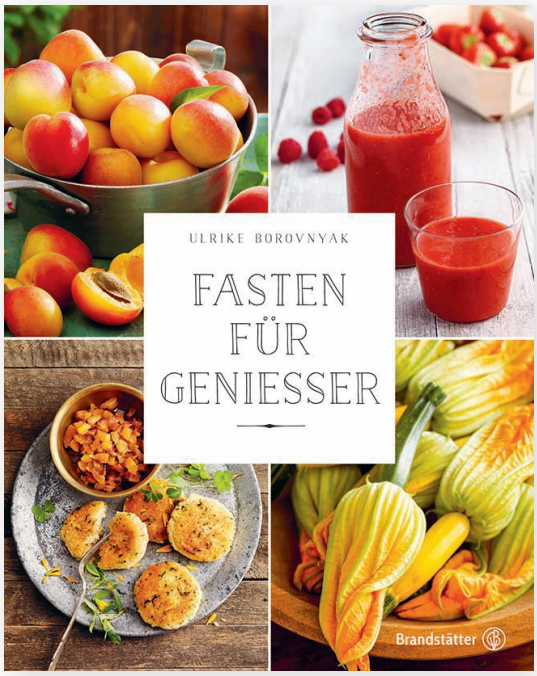
JETZT NEU – ZUM KOCHEN UND GENIESSEN!

ULRIKE BOROVNYAK: FASTEN FÜR GENIESSER

Ein Buch voller köstlicher Rezepte und Tipps für eine gelungene Fastenwoche – dazu hat Ulrike Borovnyak ihr Buch mit Gedankensplittern „gewürzt": „Während dem Fasten lässt sich gut zwischen den Zeilen lesen, da man sensibler für sinnvolle Botschaften wird."

Die Rezepte wurden aus den besten Quellen zusammen getragen: den zertifizierten „Fasten für Genießer®-Hotels". Sie garantieren, dass dieser Genuss auch nachhaltig bekömmlich ist. Somit ist auch nach einem begleiteten Fastenurlaub niemand allein gelassen – das neue Buch bietet zahlreiche Anregungen für die Zeit nach dem Fasten.

Mit Fotografien von Eisenhut & Mayer. 176 Seiten, Format 19x24 cm. Christian Brandstätter Verlag, Wien, 2015. Erhältlich im guten ***Buchhandel****, in den* ***Fasten für Genießer®-Hotels*** *oder direkt bei der* ***ggf****.*



KATHOLISCHE FRAUENBEWEGUNG

FAMILIENFASTTAG – FASTEN MEINT TEILEN

*Mit der Aktion „Familienfasttag" propagiert die **Katholische Frauenbewegung Österreichs** das Teilen bereits seit 1958. „Die Suppenessen der Katholischen Frauenbewegung in der Fastenzeit signalisieren: Teilen ist die Grundlage für soziale Gerechtigkeit und nachhaltige Entwicklung", erklärt Dr.in Anja Appel, Generalsekretärin der kfbö, die den Gedanken der Verteilungsgerechtigkeit auf breiter Basis verfolgt: „Teilen heißt für uns das Teilen von Ressourcen, von Chancen auf Leben, auf Gesundheit, auf die Wahrnehmung und Durchsetzung von Rechten, auf die Teilhabe an Wirtschaft und Politik". In rund 100 Projekten in Lateinamerika und Afrika geht es in der Aktion Familienfasttag darum, Frauen auf all diesen Ebenen zu stärken und mit Hilfe von Bildungs- und Bewusstseinsarbeit zu gleichberechtigten Akteurinnen zu machen.*

*Im Zuge des ggf Jahresschwerpunkts **Fasten & Solidarität** unterstützt die Fasten für Genießer® Hotelgruppe heuer die Aktion Familienfasttag der kfb. Leisten bitte auch Sie einen wertvollen Beitrag und spenden Sie Frauen eine Zukunft mit gerechter Verteilung.*

*Kontakt: **Dr.in Katharina Wegan***
*Telefon **01 51552 3109***
*E-mail **katharina.wegan@kfb.at***
*Website **www.teilen.at***

Spendenkonto:
Erste Bank
*IBAN **AT83 2011 1800 8086 0000***
*BIC **GIBAATWWXXX***
*Website **www.teilen.at/spenden***

Grüne Erde

Guter Schlaf liegt in unserer Natur

Guter Schlaf ist eine unerschöpfliche Quelle für Ausgeglichenheit, Gesundheit und Lebensfreude.

Und guter Schlaf gelingt am besten mit Betten, Matratzen, Kissen & Decken aus 100 % Naturmaterialien.

Probieren Sie's aus!

ökologisch & fair
www.grueneerde.com

S128

VON ANFANG AN

FÜR DIE GANZE FAMILIE

GESUNDHEITSAKTIV– UND WISSENSURLAUB

- ***Gitti Köstlich empfiehlt:***
  14. bis 17. Mai 2016 im Aktivhotel Rohrmooserhof in Schladming, Steiermark
  Schwerpunkt Ernährung
- ***Felix Fit empfiehlt:***
  22. bis 25. August 2016 im Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten
  Schwerpunkt Bewegung & Enspannung
- ***Gustav Cool empfiehlt:***
  13. bis 16. Oktober 2016 in der Almwellness Tonnerhütte am Zirbitzkogel, Steiermark
  Schwerpunkt Seelische Gesundheit

Alle Infos und Termine zum kl.u.gen Urlaub unter ***www.kleinundgesund.at***

NEU • NEU • NEU

KL.U.G DURCHS KINDERGARTENJAHR

Unter diesem Motto gestaltet die ***klein und gesund!® Initiative*** *maßgeschneiderte Workshopreihen und besucht mit einem abwechslungsreichen Programm durch Kindergärten. Auch Eltern dürfen mitmachen.*

Inhalte:

- ***Gitti Köstlich - Gesunde Ernährung***
  z.B. Riech- & Schmeckspiele, kochen, backen, mixen
- ***Gustav Cool – Seelische Gesundheit***
  z.B. Kunsttherapie für Kinder
- ***Felix Fit – Bewegung & Entspannung***
  z.B. Kinderyoga, Körperbewusstseinstraining

Ist ein Besuch von Gitti ,Gustav und Felix bei ihren Kindern erwünscht? Schreiben Sie uns eine E-mail an ***office@gesundheitsfoerderung.at***

DIE KINDERGESUNDHEITSINITIATIVE

KLEIN UND GESUND

Die Initiative hat sich zum Ziel gesetzt, echtes Wissen über Gesundheit und ein vitales Großwerden für alle Kinder zu fördern – und gleichzeitig den Gesundungsprozess von kranken Kindern aktiv zu unterstützen! Denn die Hälfte der Mitgliedsbeiträge von ***klein und gesund!®-Familien*** *geht an die* ***ROTE NASEN Clown-doctors****. Für alle im* ***klein und gesund!®-Club*** *gibt es Ermäßigungen bei allen Angeboten – und einen Stempel pro Person für den Sammel(s)pass.*

klein und gesund!® ...
weil es kl.u.g ist, Gesundheit von Anfang an zu leben.

ROTE NASEN CLOWNDOCTORS

FOTOS GHOSTOFTRAGEDY/ISTOCKPHOTO.COM/GGF

Gesund sein ist kein Selbstzweck. Gesundheit bedeutet Lebensfreude, Selbstbewusstsein, Kreativität. Deshalb wollen wir die Vitalität unserer Kinder von Anfang an unterstützen. Lust auf Bewegung, soziale Interaktion, seelisches Wohlbefinden, natürliche Ernährung, das alles gehört dazu. Deshalb gibt es unsere Plattform zum kl.u.gen groß werden!

FOTOS GHOSTOFTRAGEDY/ISTOCKPHOTO.COM/GGF

Programm 2016

- *Fragen Sie nach Ihrem ggf-Mitglieder-Bonus! (bis zu 10 % Ermäßigung auf den Seminarpreis). Änderungen vorbehalten!*
- *Das Generali-Logo zeigt Ihnen, dass in diesen Fasten für Genießer-Hotels® eine Kostenübernahme im Rahmen des Generali-Rund um Gesund-Pakets möglich ist.*
- *Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen der ggf finden Sie unter www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen*

Fastenferienwochen

17. bis 24. 4. 2016 ***Dellach, Kärnten***

bio.yogaretreat + Basenfasten

Trainerin Inge Daberer

T 04718 590 **E** info@biohotel-daberer.at

24. bis 1. 5. 2016 ***Dellach, Kärnten***

bio.yogaretreat + Basenfasten

Trainerin Inge Daberer

T 04718 590 **E** info@biohotel-daberer.at

2. bis 9. 10. 2016 ***Dellach, Kärnten***

bio.yogaretreat + Basenfasten

Trainerin Inge Daberer

T 04718 590 **E** info@biohotel-daberer.at

9. 4. 2016 ***1070 Wien***

TCM Seminar & Kochkurs: TCM Ernährung für Kinder

Trainerin Sabine Dobesberger

M 0699 197 439 07 **E** office@diepause.at

9. bis 15. 4. 2016 ***Röbel/Müritz, Deutschland***

7-Mecklenburger-Seen-Wanderung: Fasten nach Dr. Buchinger und Vegan-Basenfasten

Trainer Dipl.sc.pol. Eckhard Heumayer

M +49 151 563 25 269 **E** info@fasteninfos.de

16. 4. bis 22. 4. 2016 ***Waldbreitbach, Deutschland***

Fasten nach Buchinger/Vegan-Basenfasten

Trainer Dipl.sc.pol. Eckhard Heumayer

M +49 151 563 25 269 **E** info@fasteninfos.de

8. bis 14. 5. 2016 ***Ostsee***

Fasten an der Ostsee – Oase Fasten nach Buchinger und Vegan-Basenfasten

Trainer Dipl.sc.pol. Eckhard Heumayer

M +49 151 563 25 269 **E** info@fasteninfos.de

7. bis 14. 4. 2016 ***Kvarner Bucht, Kroatien***

Mediterranes Heilfasten-Wanderseminar am Meer für GenießerInnen

Trainerin Mag. Irene Messner

M 0676 454 12 34 **E** allegria.fastengehen@a1.net

3. bis 10. 10. 2016 ***Kärnten***

Heilfasten-Wander-Wohlfühlseminar

Trainerin Mag. Irene Messner

M 0676 454 12 34 **E** allegria.fastengehen@a1.net

1. bis 8. 4. 2016 ***Hotel Rose, Maria Taferl, NÖ***

Frühlingszeit ist Fastenzeit

Trainerin Barbara Breyer

T 07413 304 **E** office@hotelrose.co.at

12. bis 15. 4. 2016 ***Hotel Rose, Maria Taferl, NÖ***

Basenfasten

Trainerin Barbara Breyer

T 07413 304 **E** office@hotelrose.co.at

15. bis 22. 4. 2016 ***Hotel Rose, Maria Taferl, NÖ***

Fasten nach Buchinger/Lützner

Trainerin Barbara Breyer

T 07413 304 **E** office@hotelrose.co.at

18. bis 29. 5. 2016 ***Fasten- & Gesundheitshaus Dunst, Stmk***

XL Heilfasten-Kur

Trainerin Roswitha Dunst

T 03174 83 68 **E** fastenhaus@aon.at

9. bis 16. 6. 2016 ***Fasten- & Gesundheitshaus Dunst, Stmk***

Heilfasten-Kur

Trainerin Roswitha Dunst

T 03174 83 68 **E** fastenhaus@aon.at

18. bis 23. 6. 2016 ***Fasten- & Gesundheitshaus Dunst, Stmk***

Wohlfühltage

Trainerin Roswitha Dunst

T 03174 83 68 **E** fastenhaus@aon.at

4. bis 11. 6. 2016 ***Pernegg, NÖ***

Basenwoche: Meinen persönlichen Lebensrhythmus finden.

Trainerin Andrea Löw

T 02913 614 **E** willkommen@aon.at

9. bis 16. 7. 2016 ***Pernegg, NÖ***

Naturverbundenes Veganfasten mit basischer Kost, Bewegung und Entspannung

Trainerin Andrea Löw

T 02913 614 **E** willkommen@aon.at

20. 3. bis 24. 12. 2016 ganzjährig buchbar

Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ

„Federleicht Basenfasten" im Sinne TEM

Trainerin Elisabeth Rabeder

T 07233 721 54 11

E elisabeth.rabeder@marienschwestern.at

10. bis 16. 4. 2016

Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ

Spirituelles Fasten & Kneippen: Kneippfasten

Trainerin Elisabeth Rabeder

T 07233 721 54 11

E elisabeth.rabeder@marienschwestern.at

9. bis 15. 10. 2016

Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ

Spirituelles Fasten & Kneippen: Kneippfasten

Trainerinnen Elisabeth Rabeder

T 07233 721 54 11

E elisabeth.rabeder@marienschwestern.at

26. 3. bis 18. 11. 2016 ganzjährig buchbar

Reiters Supreme Hotel, Bad Tatzmannsdorf, Bgld

Heilfasten-Fastenkur nach Buchinger/Lützner

Trainerin Kerstin Reinbacher

T 03353 88 41-0 **E** reserve@reiters-hotels.com

23. bis 30. 9. 2016

Reiters Supreme Hotel, Bad Tatzmannsdorf, Bgld

Fasten für Genießer®

Trainerin Kerstin Reinbacher

T 03353 88 41-0 **E** reserve@reiters-hotels.com

11. bis 18. 11. 2016

Reiters Supreme Hotel, Bad Tatzmannsdorf, Bgld

Fasten für Genießer®

Trainerin Kerstin Reinbacher

T 03353 88 41-0 **E** reserve@reiters-hotels.com

27. 3. bis 2. 4. 2016 ***Velden am Wörthersee, Kärnten***

Entschlacken Entgiften durch Basenernährung

Trainerin Ulrike Plessin

T 04274 2262 **E** info@landhaus-servus.com

30. 10. bis 5. 11. 2016 ***Velden am Wörthersee, Kärnten***

Entschlacken Entgiften durch Basenernährung

Trainerin Ulrike Plessin

T 04274 2262 **E** info@landhaus-servus.com

28. 3. bis 3. 4. 2016

Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ

Suppenfasten

Birgit Hold, dipl. Trainerin

T 07233 7 215 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at

1. bis 7. 5. 2016

Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ

Suppenfasten

Birgit Hold, dipl. Trainerin

T 07233 72 15 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at

31. 3. bis 7. 4. 2016 ***Glanegg, Kärnten***

Heilfasten nach Buchinger/Lützner

Trainerin Sieglinde Salbrechter

T 04212 8242 **M** 0664 76 78 340

E sieglinde.salbrechter@gmx.at

Ferienfastenwochen

14. bis 21. 4. 2016 ***Glanegg, Kärnten***

Heilfasten nach Buchinger/Lützner

Trainerin Sieglinde Salbrechter

T 04212 8242 **M** 0664 76 78 340

E sieglinde.salbrechter@gmx.at

7. bis 14. 10. 2016 ***Vienna House Loipersdorf, Stmk***

Fastenwoche

Trainerin Mag. Barbara Ebner

M 0676 669 41 46 **E** office@dietraeumerei.at

20. bis 27. 11. 2016 ***Vienna House Loipersdorf, Stmk***

Heilfasten nach Buchinger/Lützner

Trainerin Mag. Barbara Ebner

T 03382 200 00 **E** info.loipersdorf@viennahouse.com

1. bis 8. 4. 2016

Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten

Fasten für Genießer®

Trainerin Bianca Blümel

T 04213 2046-600 **E** bildung@stift-stgeorgen.at

19. bis 26.8. 2016 ***Art Hotel, Neuberg a. d. Mürz, Stmk***

Heilfasten – Mit Lebenskraft und Ritualtänzen

Trainerin Gudrun Fakler

M 0676 703 79 64 **E** gudrun.fakler@gmail.com

2. bis 9. 9. 2016 ***Art Hotel, Neuberg a. d. Mürz, Stmk***

Basenfasten für Menschen in den Wechseljahren

Trainerin Gudrun Fakler

M 0676 703 79 64 **E** gudrun.fakler@gmail.com

23. bis 30. 9. 2016 ***Art Hotel, Neuberg a. d. Mürz, Stmk***

Basenfasten Singles

Trainerin Gudrun Fakler

M 0676 703 79 64 **E** gudrun.fakler@gmail.com

26. 4. bis 6. 5. 2016 ***Pension Engel, Vorarlberg***

Heilfasten

Sibylle & Marita Berkmann, dipl. Trainerinnen

T 05513 6231 **E** info@fastenkur.at

13. bis 23. 5. 2016 ***Pension Engel, Vorarlberg***

Heilfasten

Sibylle & Marita Berkmann, dipl. Trainerinnen

T 05513 6231 **E** info@fastenkur.at

15. bis 22. 6. 2016 ***Pension Engel, Vorarlberg***

Basenfasten

Sibylle & Marita Berkmann, dipl. Trainerinnen

T 05513 6231 **E** info@fastenkur.at

23. bis 29. 4. 2016 ***Kloster Wernberg, Kärnten***

Entschlacken & Entspannen
„Fasten für Gesunde“ nach Buchinger/Lützner

Trainerin Anna Petscher

T 04252 2216 **E** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at

4. bis 12. 6. 2016 ***Kloster Wernberg, Kärnten***

Basenfasten
Entlastung für Körper und Geist

Trainerin Anna Petscher

T 04252 2216 **E** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at

25. 9. bis 1. 10. 2016 ***Kloster Wernberg, Kärnten***

Entschlacken & Entspannen
„Fasten für Gesunde“ nach Buchinger/Lützner

Trainerin Anna Petscher

T 04252 2216 **E** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at

3. bis 10. 4. 2016 ***Q! Resort Kitzbühel, Tirol***

Gemeinsames Basenfasten in der Gruppe

Trainerin Bibiana Loock

T 05356 62 136 **E** bibiana.loock@loock-hotels.com

13. bis 20. 11. 2016 ***Q! Resort Kitzbühel, Tirol***

Gemeinsames Basenfasten in der Gruppe

Trainerin Bibiana Loock

E 05356 62 136 **E** bibiana.loock@loock-hotels.com

7. bis 14. 4. 2016 ***St. Veit an der Glan, Kärnten***

Heilfasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner

Trainerin Sieglinde Salbrechter

T 04212 8242 **M** 0664 76 78 340

E sieglinde.salbrechter@gmx.at

8. bis 15. 4. 2016

Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten

ggf Fastenlehrgang Modul 1A

T 01 967 66 50 **E** office@gesundheitsfoerderung.at

10. bis 16. 4. 2016 ***Niedersachsen, Deutschland***

Basische Vital-Aktiv-Woche

Trainerin Kirsten Müller

T +49 5031 516 68 34 **E** info@meer-fasten.de

17. bis 23. 4. 2016 ***Niedersachsen, Deutschland***

Deister-Fastenwandern mit Wellnessoase

Trainerin Kirsten Müller

T +49 5031 516 68 34 **E** info@meer-fasten.de

8. bis 14. 5. 2016 ***Niedersachsen, Deutschland***

Basische Vital-Aktiv-Woche mit Wellnessoase

Trainerin Kirsten Müller

T +49 5031 516 68 34 **E** info@meer-fasten.de

8. bis 15. 4. 2016 ***Stainz, Steiermark***

Fastenwoche

Trainerin Karin Fedl

T 03463 32 190 **E** institut@karinfedlmassage.at

8. bis 16. 4. 2016 ***Seeboden, Kärnten***

Fastenwoche

Trainerin Monika Höfler

T 04762 4950 **M** 0676 728 50 02 **E** monika@hoefler-1.eu

10. bis 16. 4. 2016 ***Velden am Wörthersee, Kärnten***

Fasten nach Buchinger/Lützner

Trainer Ortwin Fritzer

T 04274 2262 **E** info@landhaus-servus.com

11. bis 18. 6. 2016 ***Pernegg, NÖ***

Fasten und Malen

Trainerin Irmtraud Hochrieder

M 0664 163 91 10 **E** office@fasten-erleben.at

6. bis 13. 8. 2016 ***Pernegg, NÖ***

Achtsamkeit, Zen-Kunst & Fasten

Trainerin Irmtraud Hochrieder

M 0664 163 91 10 **E** office@fasten-erleben.at

27. 8. bis 3. 9. 2016 ***Pernegg, NÖ***

Achtsamkeit, Zen-Kunst & Fasten

Trainerin Irmtraud Hochrieder

M 0664 163 91 10 **E** office@fasten-erleben.at

Ferienfastenwochen

15. bis 22. 4. 2016 ***Opatija, Kroatien***

Basenfasten

Trainerin Dr. Renate Zach

T 03117 3353 **E** RZach@gmx.com

3. bis 10. 6. 2016 ***Hotel Bristol, Opatija, Kroatien***

Mediterranes gesund Basenfasten

Trainerin Petra Sölle

T +385 51 706 300 **E** info@hotel-bristol.hr

12. bis 19. 6. 2016 ***Hotel Bristol, Opatija, Kroatien***

Mediterranes gesund Basenfasten

Trainerin Petra Sölle

M 0676 843 555 305 **T** petra@gesundfasten.info

11. bis 18. 6. 2016 ***Pernegg, NÖ***

Eine Fastenwoche mit täglich gestalteten Blumengestecken nach japanischer Tradition

Trainer Kurt Kloihofer

T 02956 702 24 **E** office@xundundkreativ.com

25. 6. is 2. 7. 2016 ***Pernegg, NÖ***

Eine Fastenwoche in klösterlichem Ambiente mit Stille und Meditation

Trainer Kurt Kloihofer

T 02956 702 24 **E** office@xundundkreativ.com

10. bis 17. 9. 2016 ***Pernegg, NÖ***

Eine Fastenwoche mit veganen und basischen Köstlichkeiten

Trainer Kurt Kloihofer

T 02956 702 24 **E** office@xundundkreativ.com

12. bis 18. 6. 2016 ***Vienna House Loipersdorf, Stmk***

Basenfasten: Wieder zurück in Ihrer Mitte

Trainerin Heike Burzki

T 03382 200 00 **E** info.loipersdorf@viennahouse.com

3. bis 9. 7. 2016 ***Vienna House Loipersdorf, Stmk***

Basenfasten: Wieder zurück in Ihrer Mitte

Trainerin Heike Burzki

T 03382 200 00 **E** info.loipersdorf@viennahouse.com

9. bis 15. 10. 2016 ***Vienna House Loipersdorf, Stmk***

Basenfasten: Wieder zurück in Ihrer Mitte

Trainerin Heike Burzki

T 03382 200 00 **E** info.loipersdorf@viennahouse.com

17. bis 24. 4. 2016 ***Biohotel Schweitzer, Mieming, Tirol***

Heilfasten

Trainerin Barbara Walter

T 05264 52 85 **T** info@biohotel.at

5. bis 12. 6. 2016 ***Biohotel Schweitzer, Mieming, Tirol***

Heilfasten

Trainerin Barbara Walter

T 05264 52 85 **E** info@biohotel.at

18. bis 25. 9. 2016 ***Biohotel Schweitzer, Mieming, Tirol***

Heilfasten

Trainerin Barbara Walter

T 05264 52 85 **T** info@biohotel.at

22. bis 29. 4. 2016 ***Belgien***

Fastenwanderwochen an der Nordsee

Trainerin Josiane Steffens

T +32 87 65 2171 **E** josianesteffens@scarlet.be

18. bis 25. 9. 2016 ***Belgien***

Fastenwanderwochen an der Nordsee

Trainerin Josiane Steffens

T +32 87 65 2171 **E** josianesteffens@scarlet.be

16. bis 23. 10. 2016 ***Belgien***

Fastenwanderwochen an der Nordsee

Trainerin Josiane Steffens

T +32 87 65 2171 **E** josianesteffens@scarlet.be

25. bis 27. 4. 2016

Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten

Genießer-Tage für Aktive SeniorInnen

Trainerin Waltraud Bittner

T 04213 2046-600 **E** bildung@stift-stgeorgen.at

19. bis 25. 9. 2016
Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten
Genießer-Tage für Aktive SeniorInnen
Trainerin Waltraud Bittner
T 04213 2046-600 **E** bildung@stift-stgeorgen.at

6. bis 13. 8. 2016 ***Pabenberg bei Friesach, Kärnten***
Basenfasten oder Heilfasten in harmonischer Umgebung mit Wandern und Entspannung
Trainerin Susanne Erlacher
T 04264 23 68 **M** 0664 918 75 03 **E** sus.erl@gmx.at

10. bis 16. 9. 2016 ***Porec, Kroatien***
Basenfasten am Meer
Trainerin Susanne Erlacher
T 04264 23 68 **M** 0664 918 75 03 **E** sus.erl@gmx.at

16. bis 22. 10. 2016 ***Pabenberg bei Friesach, Kärntnen***
Basenfasten oder Heilfasten in harmonischer Umgebung mit Wandern und Entspannung
Trainerin Susanne Erlacher
T 04264 23 68 **M** 0664 918 75 03 **E** sus.erl@gmx.at

8. bis 14. 5. 2016
Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ
Fasten und Atem:
Fasten nach Buchinger/Lützner
Mag. Karin Zausnig, dipl. Fastenleiterin
T 07233 7215 **T** badmuehllacken@marienschwestern.at

24. bis 30. 7. 2016
Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ
Fasten und Atem:
Fasten nach Buchinger/Lützner
Mag. Karin Zausnig, dipl. Fastenleiterin
T 07233 7215 **T** badmuehllacken@marienschwestern.at

15. bis 21. 5. 2016
Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ
ggf Fastenlehrgang Modul 1B
T 01 967 66 50 **E** office@gesundheitsfoerderung.at

22. bis 28. 5. 2016
Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ
Fasten und Wandern nach Buchinger/Lützner
Trainer Ralf Bodeutsch
T 07233 7215 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at

5. bis 11. 6. 2016
Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ
Fasten und Wandern nach Buchinger/Lützner
Trainer Ralf Bodeutsch
T 07233 7215 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at

15. bis 24. 9. 2016
Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ
Fasten Pilgern am Donausteig
Trainer Ralf Bodeutsch
T 07233 7215 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at

22. bis 29. 5. 2016 ***Mariahof, Steiermark***
Saftfasten nach Buchinger/Lützner
Trainerin Edeltraud Pichler
T 03584 24 26 **E** info@pichlschloss.at

4. bis 10. 6. 2016 ***Aktiv Hotel Rohrmooserhof, Stmk***
Detox Tage – Basenfasten im Frühjahr
Trainerin Maria Florjancic
T 03687 614 55 **E** info@rohrmooserhof.at

1. is 10. 10. 2016 ***Aktiv Hotel Rohrmooserhof, Stmk***
Heilfasten im Herbst
Trainerin Maria Florjancic
T 03687 614 55 **E** info@rohrmooserhof.at

8. bis 14. 10. 2016 ***Aktiv Hotel Rohrmooserhof, Stmk***
Detox Tage – Basenfasten im Herbst
Trainerin Maria Florjancic
T 03687 614 55 **E** info@rohrmooserhof.at

22. bis 30. 4. 2016 ***Maria Wörth, Kärnten***
Wasserfasten
Trainerin Mag. Irmgard Knapp
T 04212 302 29 **M** 0664 369 90 31 **E** iknapp@fnl.at

Ferienfastenwochen

23. bis 29. 10. 2016 ***Velden am Wörthersee, Kärnten***

Fasten nach Buchinger/Lützner

Trainerin Mag. Irmgard Knapp

T 04274 2262 **E** info@landhaus-servus.com

11. bis 18. 6. 2016 ***Schladming-Rohrmoos, Steiermark***

Urlaubsfasten

Trainerin Ida Reiter

M 0664 252 51 99 **E** ida-reiter@gmx.at

17. bis 24. 9. 2016 ***Schladming-Rohrmoos, Steiermark***

Urlaubsfasten

Trainerin Ida Reiter

M 0664 252 51 99 **T** ida-reiter@gmx.at

17. bis 24. 6. 2016

Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten

Basenfasten: Nordic Walking, Schwimmen, Yoga, Meditation

Trainerin Veronika Gaugeler-Senitza

T 04213 2046-600 **E** bildung@stift-stgeorgen.at

26. 8. bis 2. 9. 2016

Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten

Fasten für Genießer®

Trainerin Veronika Gaugeler-Senitza

T 04213 2046-600 **E** bildung@stift-stgeorgen.at

18. bis 25. 6. 2016 ***Crna/Slowenien nach Gurk/Kärnten***

Fastenpilgerwanderung am Hemmapilerweg

Trainerin Elisabeth Stürzenbecher-Fellner

M 0664 920 95 60 **E** esf@fellner-hg.at

25. 6. bis 1. 7. 2016

Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ

Fasten und heilsame Bewegung
Fasten nach Buchinger/Lützner

Trainerin Christine Brookhouse

T 07233 7215 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at

14. bis 20. 8. 2016

Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ

Fasten und heilsame Bewegung
Fasten nach Buchinger/Lützner

Trainerin Christine Brookhouse

T 07233 72 15 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at

16. bis 22. 10. 2016

Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ

Fasten und heilsame Bewegung
Fasten nach Buchinger/Lützner

Trainerin Christine Brookhouse

T 07233 72 15 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at

Bestens beraten durch

Ihr Oberkärntner Bilanzbuchhalter

- Buchhaltung
- Lohnverrechnung
- Kostenrechnung
- Bilanzierung

Jürgen Maier

9851 Lieserbrücke
Loibenigweg 32

E: office@maiers.info
T: 0650 43 40 743

... jetzt neu www.maiers.info mit gratis Unternehmens-Check

2. bis 9. 7. 2016 ***Ypsertal, NÖ***
Fastenwoche
Trainer Martin Taubert-Witz
T 01 409 54 33 **E** martin.taubert-witz@gmx.at

4. bis 11. 9. 2016 ***Neuhaus am Klausenbach, Bgld***
Fastenwoche mit Wandern
Gabriele Uitz, dipl. Fastentrainerin
T 03329 2973 **M** 0664 117 07 48 **E** office@huegellandhof.at

23. bis 25. 9. 2016 ***Zwettl, NÖ***
Gesundheitstage auf der Alm
Trainerin Maria Hafellner
M 0664 386 11 39 **E** hafellner@lebensquellmaria.at

6. bis 12. 11. 2016 ***Oberösterreich***
Hildegard-Heilfastenwoche
Trainerin Maria Hafellner
M 0664 386 11 39 **E** hafellner@lebensquellmaria.at

25. 9. bis 2. 10. 2016 ***Almwellness Tonnerhütte, Stmk***
Fasten für Genießer® Fastenwoche
Trainerin Ludmilla Ferner
T 03586 300 77 **E** info@tonnerhuette.at

1. bis 8. 10. 2016 ***Hotel Gasthof Gribelehof, Tirol***
Heilfastenwoche
Trainerin Andrea Schmid
M 0650 68 76 162 **E** mail@andrea-schmid.at

8. bis 15. 10. 2016 ***Hotel Gasthof Gribelehof, Tirol***
Basenfastenwoche
Trainerin Andrea Schmid
0650 68 76 162 mail@andrea-schmid.at

6. bis 12. 10. 2016 ***Pichling, Linz, OÖ***
Fastenwoche
Trainerin Christine Bradatsch
M 0664 750 83 575 **E** bradatsch@fastenbegleitung.com

16. bis 22. 10. 2016 ***Velden am Wörthersee, Kärntnen***
Fasten nach Buchinger/Lützner
Trainerin Karoline Stolz
T 04274 2262 **E** info@landhaus-servus.com

20. bis 31. 10. 2016 ***Sri Lanka***
Ayurvedisches Basenfastenwandern
Trainerin Mag. Evelyne Schneider
M 0676 400 09 73 **E** evelyne.schneider@gmx.at

ab 10. 10. 2016 ganzjährig ***1020 Wien***
Einjahres Ausbildung „Körperbewusstsein“
Trainer Klaus Bierbaumer
M 0676 90 62 900 **E** office@eukikowa.at

Fasten am Wohnort

23. bis 30. 4. 2016 ***Schladming-Rohrmoos***
Ambulantes Fasten
Trainerin Ida Reiter
M 0664 25 25 199 **E** ida-reiter@gmx.at

30. 4. bis 7. 5. 2016 ***Velden, Kärnten***
Reisfasten im Sonnendom
Trainerin Bianca Blümel
E info@sonnen-dom.at

30. 4. bis 7. 5. 2016 ***Velden, Kärnten***
Fasten im Sonnendom
Trainerin Bianca Blümel
E info@sonnen-dom.at

4. bis 10. 5. 2016 ***Nöstlbach, OÖ***
Ambulante Heilfastenwoche
Trainerin Christine Bradatsch
M 0664 750 83 575 **E** bradatsch@fastenbegleitung.com

Fasten am Wohnort

26. 10. bis 1. 11.2016 ***Nöstlbach, OÖ***
Ambulante Heilfastenwoche
Trainerin Christine Bradatsch
M 0664 750 83 575 **E** bradatsch@fastenbegleitung.com

7. bis 13. 12. 2016 ***Nöstlbach, OÖ***
Ambulante Heilfastenwoche
Trainerin Christine Bradatsch
M 0664 750 83 575 **E** bradatsch@fastenbegleitung.com

ganzjährig – Termine auf Anfrage ***1060 Wien***
Fasten in der City
ggf Trainerinen
T 01 967 66 50 **E** office@gesundheitsfoerderung.at

Ernährung

2. 4. 2016 ***Maria Rain, Kärnten***
Frühjahrsputz einmal anders
Trainerin Renate Aitzetmüller
T +43 4227 843 82 **E** kraeuterhaeuschen@gmx.at

16. 4. 2016 ***Maria Rain, Kärnten***
Frühlingsseife kunterbunt
Trainerin Renate Aitzetmüller
T +43 4227 843 82 **E** kraeuterhaeuschen@gmx.at

30. 4. 2016 ***Maria Rain, Kärnten***
Grüne Kosmetik mit Knospen
Trainerin Renate Aitzetmüller
T +43 4227 843 82 **E** kraeuterhaeuschen@gmx.at

9. 4. 2016 ***1070 Wien***
TCM Ernährung für Kinder
Trainerin Sabine Dobesberger
M 0699 197 439 07 **E** office@diepause.at

15. 4. 2016 ***1070 Wien***
Antiaging & Krebsprävention: TCM Power Food
Trainerin Sabine Dobesberger
M 0699 197 439 07 **E** office@diepause.at

1. 5. 2016 ***1070 Wien***
TCM Küche für die ganze Familie
Trainerin Sabine Dobesberger
M 0699 197 439 07 **E** office@diepause.at

14. 4. 2016 ***Mühldorf, NÖ***
Frühlingsküche
Trainerin Christina Schnitzler
M 0664 460 48 10 **E** info@qiboli.com

14. 8. 2016 ***1030 Wien***
Frühlingsküche
Trainerin Christina Schnitzler
M 0664 460 48 10 **E** info@qiboli.com

9. 5. 2016 ***Mühldorf, NÖ***
Deftige Küche kann so ungesund sein
Trainerin Christina Schnitzler
M 0664 460 48 10 **E** info@qiboli.com

29. bis 30. 4. 2016 ***St. Pölten, NÖ***
Diäten: Sinn und Unsinn
Trainer Martin Taubert-Witz
T 01 409 54 33 **E** martin.taubert-witz@gmx.at

14. bis 17. 5. 2016 ***Aktiv Hotel Rohrmooserhof, Stmk***
klein und gesund!® Lehrgang Modul 1 Ernährung
T 01 967 66 50 **E** office@gesundheitsfoerderung.at

18. bis 24. 9. 2016 ***BioVitalHotel Sommerau, Sbg***
ggf Fastenlehrgang Modul 3 Ernährung in Theorie und Praxis
T 01 967 66 50 **E** office@gesundheitsfoerderung.at

Bewegung

13. bis 16. 5. 2016 ***Q! Resort, Kitzbühel, Tirol***

Pfingst - Yogaretreat „Chakira Yoga – für ein gesundes und glückliches Leben“

Trainerin Mag. Andrea Rastl

M 0664 43 88 700 **E** sridevi@lotus-bluete.at

19. bis 20. 5.2016 ***Bayrischer Wald, Deutschland***

Naturesponse® am Elfenhain: Über die Natur zu Dir!

Trainerin Sabine Schulz

M 0699 17 36 36 07

E kontakt@sabine-schulz-kommunikation.com

3. bis 5. 6. 2016 ***Vulkanlandhotel Legenstein, Stmk***

„Yoga & Detox“ Wochenende

Trainerin Mag. Andrea Rastl

M 0664 43 88 700 **E** sridevi@lotus-bluete.at

20. bis 22. 5. 2016 ***St. Michael im Lungau, Sbg***

Yogawochenende „Leichtigkeit und Freude“

Trainerin Mag. Andrea Rastl

M 0664 43 88 700 **E** sridevi@lotus-bluete.at

17. bis 22. 6. 2016 ***Vienna House Loipersdorf, Stmk***

ggf Fastenlehrgang Modul 2 Bewegung von Körper und Geist

T 01 967 66 50 **E** office@gesundheitsfoerderung.at

18. bis 25. 6. 2016 ***Pernegg, NÖ***

Lass dich bewegen! Vital und beschwingt durch Saft-Fasten und smovey-Fitness!

Trainerin Andrea Löw

M 0660 443 95 55 **E** willkommen@aon.at

22. bis 25. 8. 2016

Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Ktn

klein und gesund!® Lehrgang Modul 2 Bewegung und Entspannung

T 01 967 66 50 **E** office@gesundheitsfoerderung.at

1. bis 8. 10. 2016 ***Pernegg, NÖ***

Klosterfasten im Herbst

Trainerin Petra Sölle

M 0676 843 555 305 **E** petra@gesundfasten.info

SAVE THE DATE

Genussfest *am Sonntag, dem 2. Oktober im Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten*

Heuer kommen das ggf Netzwerk, GesundheitsförderInnen und GesundheitsfreundInnen im ***Stift St. Georgen am Längsee*** *zusammen, um in malerischem Ambiente den 70. Geburtstag der* ***ggf Gründerin und Fasten Grande Dame Waltraud Bittner*** *zu feiern. Für feierliche Stimmung und genussvolle Stunden sorgen u.a.* ***Fastenkabarettist Mario Sacher*** *mit seinem Programm „Xundheit – Vorsicht ansteckend!" sowie die Band* ***Jacob & the River Town Souls*** *mit folkigen Ohrwürmern. Gesundheitsfördernde Tombolapreise und Biobrunch erfreuen Herz und Magen.*

Details zum Programm werden über die Website, E-Mail und Newsletter bekannt gegeben.

Herzliche Glückwünsche *zum 70. Geburtstag unserer Gründerin und Fasten Grande Dame Waltraud Bittner von den Gesundheitsförderinnen und Gesundheitsförderern der ggf.*

Entspannung und Wohlbefinden

12. bis 18. 6. 2016 ***Feldkirchen an der Donau, OÖ***

Leben-Lieben-Lachen

Trainerin Elisabeth Rabeder

T 07233 7215 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at

6. bis 12. 11. 2016 ***Feldkirchen an der Donau, OÖ***

Leben-Lieben-Lachen

Trainerin Elisabeth Rabeder

T 07233 7215 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at

25. bis 26. 6. 2016 ***Velden, Kärnten***

Workshop: Körper-Atem-Lebenskraft-Trancehealing

Trainerin Bianca Blümel

M 0676 70 22 455 **E** info@sonnen-dom.at

1. bis 3. 7. 2016 ***Ligist, Steiermark***

Summer Celebration 2016

Trainerin Waltraud Manju Pöllmann

M 0664 38 32 897 **E** biodanza@biodanza.com

29. 10. bis 1. 11. 2016 ***1060 Wien***

biodanza-Massage

Trainerin Waltraud Manju Pöllmann

M 0664 38 32 897 **E** biodanza@biodanza.com

13. bis 16. 10. 2016 ***Almwellness Tonnerhütte, Stmk***

klein und gesund!® Lehrgang Modul 3 Seelische Gesundheit

T 01 967 66 50 **E** office@gesundheitsfoerderung.at

Ein Wordrap mit Waltraud Bittner

1. **Echter Genuss ist für mich** ... *ein Naturschauspiel zu erleben von Formen, Farben, Düften und Gewässern.*
2. **Mein Lieblingsgericht als Kind war** ... *Flußkrebse aus Nachbars Bach.*
3. **Mein Lieblingsgericht heute ist** ... *ein Frischkostsalat/Gemüseteller – nach ggf-Empfehlung – plus einem „Schmankerl" - in stimmigem Ambiente.*
4. **Der schönste Ort, den ich je bereisen durfte** ... *ist immer wieder Südtirol mit seiner üppigen Vegetation, seinen Waldwegen zwischen blühenden fruchtbringenden Gärten, dem angenehmen Klima und geradlinigen Menschen.*
5. **Der Ort, an dem ich mich am liebsten zurückziehe** ... *ist unser Garten, wo ich zwischen blühenden Blumen meine tägliche Mittagsruhe genieße.*
6. **Ein Mensch, den ich viel zu verdanken habe** ... *ist mein Ehegatte Hans, er hatte viel Verständnis für meinen „Gesundheitsfaible" – und wir feiern bald „Goldene Hochzeit".*
7. **Auf Fasten bin ich gestoßen, weil** ... *ich während einer Radtour rund um den Bodensee, den Folder der deutschen Fastenleiter-Ausbildung erblickt habe.*
8. **Was Fasten für mich nach all den Jahren der Erfahrung zusätzlich bedeutet** ... *dass die „Operation ohne Messer" für reife Menschen „Standard" geworden ist – und viele von ihnen begriffen haben, dass Fasten und Ernährung wie Zwillinge sind: beides gleich wichtig!!!*
9. **Menschen, die mir viel bedeuten sind** ... *allgemein gesprochen: achtsam, korrekt, fleißig, ehrlich. Im Besonderen: unsere 17 Kinder, Schwiegerkinder und Enkel sowie meine großen Lebenslehrer Dr. med. Hellmut Lützner und Dr. med. Otto Bruker.*
10. **Was ich meinen Verein für die Zukunft wünsche** ... *dass sich immer wieder Menschen finden, die den wahren Wert unserer Arbeit erkennen und so dazu beitragen, Gesundheitsförderung für alle zu praktizieren. Anders gesagt: mit Gesundheit, Glück und Wohlbefinden die Lebensqualität in unserer Welt und aller ihrer Lebewesen zu verbessern.*

Vorträge und Workshops

13. 4. 2016 ***Bayern, Deutschland***
Stoffwechsel, Hormone und Blutwerte
Trainerin Susanne Flintsch
M 0664 393 547 **E** nana@nana.at

19. 4. 2016 ***Forstau, Salzburg***
Frauengesundheit und Basenfasten
Trainerin Susanne Flintsch
M 0664 393 547 **E** nana@nana.at

31. 3. 2016 ***Kirchstetten, NÖ***
YI Begegnungsabend
Trainerin Heike Burzki
M 0664 358 65 45 **E** heike.burzki@individia.at

4. bis 7. 11. 2016 ***St.Georgen am Längsee, Kärnten***
ggf Fastenlehrgang
Modul 4 Prüfung und Zertifikatsverteilung
T 01 967 66 50 **E** office@gesundheitsfoerderung.at

5. bis 7. 11. 2016 ***St.Georgen am Längsee, Kärnten***
klein und gesund!® Akademie
Modul 4 Prüfung und Zertifikatsverleihung
T 01 967 66 50 **E** office@gesundheitsfoerderung.at

Fasten und Solidarität

Statement von
Mag. Hans-Peter Premur

Als Pfarrer, Hochschulseelsorger und Vorstandsmitglied der ggf erlebe ich, dass Fasten immer eine soziale Dimension hatte. Erst recht, aber jetzt in diesen Momenten, als Österreich und ganz Europa von einer neuen Herausforderung durch die Migration steht.

Wir haben das Thema Fasten in meiner Pfarre in Krumendorf immer unter dem Aspekt der Umweg-Rentabilität gesehen, dass wenn wir uns etwas Gutes beim Fasten tun, wir auch anderen Menschen, denen es schlechter geht, etwas Gutes tun. Im Sinne der Nächstenliebe oder des Konfuzianischen Gedankens „Was du nicht willst, dass man dir tut, das füg' auch keinem Anderen zu!" oder positiv formuliert : „Was du willst, dass man dir tut, das tu du auch dem Anderen!".

Wir im Überfluss Lebenden erleben eine Mangelgesellschaft, die getrieben wird und die in einem gewissen Sinn auch fehlgeleitet wird. Denn für viele ist Schweden, Finnland, Österreich, Deutschland eine große Illusion, die erst verblassen wird, wenn man erlebt, dass das Leben bei uns ganz anders aussieht, als man es aus syrischer oder nordafrikanischer Perspektive betrachtet.

Denn wir selbst erleben gerade als Fastende unsere Gesellschaft auch illusionär und auf Bausteinen aufgebaut, die letztlich der Seele oder dem Wertegefüge keinen Halt geben, da sie ausbeuterischer Natur sind.

Deshalb sind auch gerade wir Fastende dazu aufgefordert, hier ein größeres Denken, ein globales Denken zu entwickeln – ein Denken, das auch unseren Lebensstil, der die Welt wie eine Zitrone ausquetscht, der die Welt nachhaltig negativ beeinflusst, verändert, damit wir durch den uns eigenen Lebensstil, der eben ein positiv nachhaltiger sein muss, eine Veränderung der Welt bewirken.

Das heißt: Radikal-Wechsel in der Art des Lebens, in der Art des Konsumierens, in der Art des Verbrauchens der Ressourcen und des Umgangs mit der Schöpfung!

EIN HERZLICHES DANKE AN UNSERE HAUPTSPONSOREN FÜR DIE WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG

GENERALI · Fandler · ja! Natürlich. · WELEDA Seit 1921 · Water of Life St. Leonhards · E&M Vital · Sonnentor Da wächst die Freude.

Besondere Qualitätswässer aus den besten Quellen

Von der Quelle auf den Tisch:

www.wateroflife.myproduct.at

Sie bestellen – wir liefern!

WATER OF LIFE©

www.pfaffenhuemer.at

ST. LEONHARDS

www.vital-logistik.at

Mit der Kraft der Knospen

71 Gemmo-Mazerate und 29 Gemmo-Mischungen

Gemmoplant® Detox, Slim, Straff und Clear -
Diese pflanzlichen Gemmomazerate können sich positiv auf Stoffwechsel, Entschlackung und Straffung auswirken.

www.gemmoplant.at
Vertrieb: Apotheke zur Kaiserkrone Großhandel. Erhältlich in allen Apotheken.