

## Neue Sichtweisen erleben

### Heidrun Hörhan

ggf Basenfasten-Vitaltrainerin  
Dipl. TEH-Praktikerin  
Dipl. FNL-Kräuterexpertin  
Sitzenberg-Reidling, Niederösterreich

Die Ausbildung zur Basenfasten-Vitaltrainerin ermöglichte mir heuer einen enormen Sprung, um noch tiefer in die Welt der gesunden Ernährung und Begleitung von fastenden Menschen einzutauchen. Als Teil des Teams von Dr. Jürgen Hörhan im Gesundheitszentrum Lebenskunst in Sitzenberg-Reidling, konnte ich bereits heuer bei den regelmäßig stattfindenden Fasten- und Körperreinigungskuren das neu erworbene Wissen praktisch umsetzen. Persönlich konnte ich meine Ernährungsgewohnheiten wieder überdenken und neue Sichtweisen in mein



Heidrun

tägliches Tun einfließen lassen. Für das Frühjahr 2017 plane ich eine ambulante Basenfastenwoche, wo neben gesunder Ernährung und Bewegung die frischen Wildkräuter im Vordergrund stehen.

## Wohltuend und heilend

### Dr. Barbara Menzel-Witrisal

ggf Fasten- und Gesundheitstrainerin,  
Ärztin für Allgemeinmedizin und  
Homöopathie, Graz, Steiermark

Nachdem ich die wohltuende und heilende Wirkung des Fastens am eigenen Leib erfahren durfte, motivierte mich dies dazu, heuer die Ausbildung zur Gesundheits- und Fastentrainerin zu absolvieren, um diese Erfahrung an meine Patienten weitergeben zu können. Durch diesen Lehrgang habe ich nicht nur eine ganzheitliche



Barbara

Methode zur Gesunderhaltung und Prävention erlernt, sondern auch für mich persönlich viele neue Erkenntnisse und Einblicke gewonnen, sowie Menschen kennengelernt, die für mich Vorbilder, Lehrer und Wegbegleiter geworden sind.

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE  
UNTER ÄRZTLICHER LEITUNG

Begleiten Sie Menschen bei ihrer Neugeburt

QUALITÄT UND  
ERFAHRUNG SEIT 1998

Fasten- und  
Gesundheitstrainer/in  
Basenfasten-Vitaltrainer/in

März bis November 2017

# Fasten Akademie

NETZWERK  
Unser Wissen für  
Ihre Neugeburt

AUSBILDUNGEN  
Trainer/in  
für Fasten und  
Kindergesundheit

HOTELS  
Fasten für Genießer®  
klein und gesund!®

www.gesundheitsfoerderung.at

# Wir fördern Gesundheit



Ihre Ansprechpartnerin  
für die Fastenakademie:

Cornelia Gamsjäger

## Anmeldung

- ggf Büro Wien
- Haydngasse 6/31, A-1060 Wien
- Telefon/Fax +43 (0)1 967 66 50
- E-Mail cornelia.gamsjaeger@gesundheitsfoerderung.at
- Bankverbindung
- Raiffeisen-Bezirksbank Spittal/Drau
- IBAN AT29 3926 7000 0025 5778
- BIC RZKT AT2K 267
- Kennwort: ggf FASTENAKADEMIE

**Zahlungs- und Stornobedingungen:** Im Preis enthalten sind jeweils die Lehrgangskosten, Unterlagen und Exkursionen. Unterbringungs- und Verpflegungskosten sind direkt vor Ort zu begleichen. Die Stornokosten betragen bis 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn 10%, innerhalb von 4 Wochen vor Lehrgangs-/Modulbeginn 30%. Bei Nennung einer Ersatzperson ist kein Storno zu bezahlen.

Mit freundlicher Unterstützung von



Unsere Medienpartner



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber | ggf – Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung | Haydngasse 6/31, 1060 Wien | Telefon/Fax | 01 967 66 50 | Email | office@gesundheitsfoerderung.at | Websites | www.gesundheitsfoerderung.at, www.fastenfuergeniesser.com | Redaktion | Ulrike Borovnyak | Gestaltung | Jürgen Brües/altanoite.com | Fotos | Christian Scharl/scharl.co.at | Druck | gugler\* | Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten

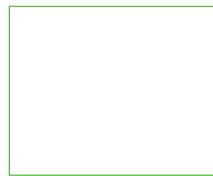


ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Sabine Hackl | Vienna International Hotels & Resorts

Ulrike Borovnyak | Geschäftsführerin ggf



An die  
**ggf**  
 Österreichische Gesellschaft  
 für Gesundheitsförderung  
 z.Hd. Cornelia Gamsjäger  
 Haydngasse 6/31  
 1060 Wien

Hiermit melde ich mich an für  
 Lehrgang zum/r Fasten- und Gesundheitstrainer/in  
 Lehrgang zum/r Basenfasten-Vitaltrainer/in  
 Diplom Zusatzmodul 1B Ich bin bereits ggf Fasten- und Gesundheitstrainer/in  
 Diplom Zusatzmodul 1A Ich bin bereits ggf Basenfasten-Vitaltrainer/in

Ich bezahle  
 den gesamten Lehrgang mit Bonus  
 modulweise

Titel/Vorname/Name .....  
 Adresse .....  
 Telefon ..... Fax .....  
 E-Mail .....  
 Datum ..... Unterschrift .....

Bitte schicken, faxen oder mailen Sie uns zu Ihrer Anmeldung einen kurzen Lebenslauf.  
 Bitte beachten Sie auch unsere Stormbedingungen.

## Unsere Ziele

Die ggf hat es sich zur Aufgabe gesetzt, nachhaltige Gesundheitsimpulse in der österreichischen Bevölkerung zu setzen. Dafür bildet die Ausbildung von Multiplikator/inn/en eine wichtige Grundlage. Und so entstehen Arbeitsplätze im stark wachsenden Segment der Gesundheitsprävention (Gesundheitstourismus, schulische und betriebliche Gesundheitsförderung).

Die Zertifikatslehrgänge der ggf Fastenakademie fördern die Kompetenzen der Teilnehmer/innen in den fünf ganzheitlichen Bausteinen der Ausbildung – Ernährung, Fasten, Bewegung und Entspannung, Seelische Gesundheit, gesundes Lebensumfeld – theoretisch wie praktisch.

**Lehrgang A: Fasten- und Gesundheitstrainer/in**  
**Lehrgang B: Basenfasten-Vitaltrainer/in**

Die Lehrgänge sind innovative Aus- und Fortbildungsmodelle praxisrelevanter Grundlagen für Menschen, die alltagsorientiertes Wissen über einen gesundheitsförderlichen Lebensstil in unterschiedlichen Settings weitergeben möchten.

### Zielgruppe

Unsere Lehrgänge wenden sich an:

- Personen, die in ihrem Beruf mit Gesundheitsförderung in Berührung kommen (Sozial- und Gesundheitsorganisationen, gesundheits-orientierte Wirtschaftsbetriebe, Verantwortliche in Schulen, Gemeinden und betrieblicher Gesundheitsförderung)
- Trainer/innen der Erwachsenenbildung, die ein weiteres Betätigungsfeld suchen

- Wellness-Betriebe oder Hotels, die eine sinnvolle Erweiterung ihres Angebotspektrums suchen
- Wissbegierige, die den Gesundheitsgedanken der ggf weitertragen möchten und alle Menschen, die einen wesentlichen Impuls für ihre persönliche Gesundheitsentwicklung setzen möchten
- Alle, die einen neuen Anfang in ihrem Leben setzen bzw. Mitmenschen bei ihrer „Neugeburt“ begleiten wollen

### Voraussetzungen für das Zertifikat

- persönliche Fastenerfahrung
- Teilnahme an allen 5 Lehrgangmodulen
- Exkursionen
- Pflicht-Lektüre
- Abschlussarbeit
- bestandene mündliche Prüfung

### Ihr Nutzen als Absolvent/in

- fundierte Theorie- und Praxis-Wissen
- Sicherheit in der Argumentation
- eigenständiges Veranstalten von Gesundheitsseminaren sofort möglich
- Einsatzmöglichkeiten im Gesundheitstourismus, in der Erwachsenenbildung und betrieblicher Gesundheitsförderung
- Vertretung aller Fastentrainer/innen durch das Netzwerk der ggf
- Mitarbeit bei den zertifizierten Fasten für Genießer®Hotels möglich
- Vermarktung der eigenen Veranstaltungen durch die ggf
- Qualitätssicherung durch laufende Weiterbildung

## Der Aufbau der Lehrgänge

**MODUL 1A**  
 11. 3. bis 18. 3. 2017  
 im Bildungshaus  
 Kloster Neustift, Vahrn, Südtirol

**Fasten- und Gesundheitstrainer/in**  
*Fasten in Theorie und Praxis (Methodik Buchinger/Lützner); Seelische Gesundheit*

**LEHRGANG A**

**MODUL 1B**  
 7. 5. bis 13. 5. 2017  
 im Kneipp Traditionshaus,  
 Bad Mühlacken, Oberösterreich

**Basenfasten-Vitaltrainer/in**  
*Typgerechte Fastenmethoden, Grundlagen zu Basen-/Früchte-/Suppen-Fasten und TEM*

**LEHRGANG B**

**MODUL 2**  
 23. 6. bis 28. 6. 2017 im BioVital Hotel Sommerau, Koloman im Tennengau, Salzburg

*Bewegung von Körper und Geist; Gesundes Lebensumfeld*

**MODUL 3**  
 23. 9. bis 29. 9. 2017 im Bildungshaus Kloster Neustift, Vahrn, Südtirol

*Ernährung in Theorie und Praxis; Salutogenese; Genusstraining*

**MODUL 4**  
 3. 11. bis 6. 11. 2017 im Kloster Wernberg bei Villach und Europahaus Klagenfurt, Kärnten

*Prüfung und Zertifikat; Abschluss-Event*

**MODUL 5**  
 frei wählbar

*Hospitation bei einer Fastenwoche nach Wahl und Supervision*

Alle Module finden in zertifizierten *Fasten für Genießer® Hotels* statt:  
[www.fastenfuergeniesser.com](http://www.fastenfuergeniesser.com)



## Unsere Lektor/inn/en

- Dr. med. Eduard Pesina  
*Medizinische Leitung, Fastenarzt, Ernährungsmediziner, Chirurg*
- Dr. med. Renate Zach  
*Fastenärztin*
- Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
*Pädagogische Leitung, Psychologie, Marketing und Management*
- Waltraud Bittner  
*ggf-Gründerin, Fastenleitung, Gesundheitsberatung UGB-dfa, GGB*
- Marianna Crosina  
*Sprossen-Vitalküche*
- Dr. med. Margarethe Fliesser  
*Kneippärztin – Schwerpunkte Naturheilkundliche Medizin und Ernährung*
- Dr. Erwin Gollner  
*Nordic Walking Master Trainer, Sportwissenschaftler, Psychologe*
- Dr. med. Piero Lercher  
*Präventiv- und Umweltmediziner*
- Dr. med. Andrea Mayrhofer  
*Kneippärztin – Schwerpunkte Ernährung und Fasten*
- Mag. Hans-Peter Premur  
*ggf Vorstandsmitglied, Priester*
- Andrea Rastl  
*Atemtraining, Mantras, Yoga*
- Sieglinde Salbrechter  
*Kräuterpädagogin*
- Mag. Ernst Sandriesser  
*Umweltreferent, Theologe*
- Andreas Schmidt  
*Rückenschullehrer*
- Christina Schnitzler  
*Ernährungsberaterin, TCM und Stoffwechselformen*
- Sabine Schulz  
*Naturesponse® Entwicklerin und Trainerin*
- Martin Taubert-Witz  
*Leiter Lehrgang Ernährungsvorsorge-Coach*
- Mag. Karin Zausnig  
*Ernährungswissenschaftlerin*

## Die Kosten

Der **gesamte Lehrgang** (inkl. Modul 1A oder Modul 1B) kostet bei Vorauszahlung 2.700,- €. Es ergibt sich ein Buchungsvorteil von 250,- € gegenüber Bezahlung einzelner Module.

Die Kosten für die **einzelnen Module** betragen für

- Modul 1A** 850,- €
- Modul 1B** 850,- €
- Modul 2** 485,- €
- Modul 3** 760,- €
- Modul 4** 525,- € inkl. Prüfungsgebühr
- Modul 5** 330,- €

In allen Preisen sind die Lehrgangskosten, Unterlagen und Exkursionen enthalten.