KUMÃRI
HEALTH WELLNESS BEAUTY

Das einzigartige Schönheitskonzept

Bei allen KUMARI-Kosmetikprodukten wird beim Herstellungsprozess die gesamte Wasserphase durch reines Aloe Vera Frischpflanzengel ersetzt. Daraus erklärt sich die einzigartige Wirkungsweise von KUMARI. Darüber hinaus ist KUMARI aber auch ein ganzheitliches Schönheitskonzept, das Lebensweise, Ernährung und Bewegung berücksichtigt. Informieren Sie sich auf www.kumari.biz oder fordern Sie kostenlos und unverbindlich unsere Broschüre an.

Hautnah erleben.

„Im Rahmen der GGF-Exkursion am 24.2.2006 haben Sie die Möglichkeit, mein Unternehmen näher kennenzulernen und unsere Produkte ausführlich zu testen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!"

Mag. Susanne Höck, KUMARI-Gründerin

KUMARI-Produkte VertriebsGmbH
Stutterheimstrasse 16-18/2/4, 1150 Wien

Tel.: 01/786 67 67-200
E-mail: office@kumari.biz

www.kumari.biz

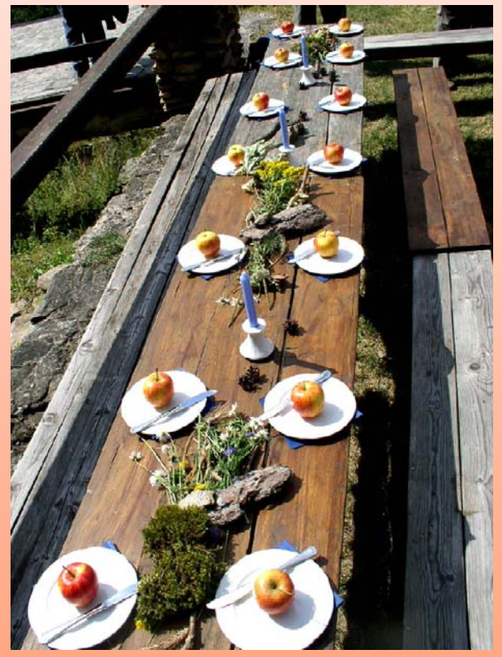
Österreichische Post AG
Info-Mail. Entgelt bezahlt.

Der Gesundheitsförderer

Büro Wien: Karl-Löwe-Gasse 24, 1120 Wien, Tel/Fax 01/967 66 50 ■ E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at ■ Internet: www.gesundheitsfoerderung.at ■ Organ der Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung - Schutzgebühr € 1,-

FrühjahrsProgramm 2006

FASTENZEIT:
DER ZEIT INHALTE GEBEN



Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne. (aus China)

www.gesundheitsfoerderung.at

Liebe Freundinnen und Freunde der GGF!

Verzicht ist heute vielfach ein negativ besetztes Wort, fast wirkt es antiquiert.

Viele von uns haben im Fasten erlebt, wie bereichernd bewusster Verzicht sein kann. Wie positiv sich der vorübergehende Verzicht auf Nahrung und Genussmittel auf die Gesundheit auswirkt, wie befreiend für den Geist und in Bezug auf Zwänge und Abhängigkeiten.
Es muss also nicht immer mehr sein. Verzicht, oder anders ausgedrückt, der maßvolle Umgang mit unseren Ressourcen weist aber auch einen Ausweg aus vielen aktuellen Krisen:

- Zahlreiche weltweite – leider oft mit kriegerischen Mitteln ausgetragene - Konflikte und Umweltprobleme gehen auf die Förderung, den Transport und die Verwendung von Erdölprodukten zurück. Machen wir uns unabhängig(er) davon! Einen interessanten Ansatzpunkt hierzu bietet die Aktion „Autofasten 2006“ (www.autofasten.at) in der Zeit vom 1.3. – 16.4.2006.

- Die Verwendung saisonaler und lokaler Produkte unterstützt unsere heimischen Produzenten und vermeidet die mit langen Transportwegen verbundenen Probleme. Der Verzicht auf spanische Tomaten, auf neuseeländische Kiwis oder argentinische Birnen ist daher klug und verantwortungsbewusst – ganz zu schweigen von der Vorfreude und den Genuss im nächsten Sommer oder Herbst.

- Eine ausgewogene vegetarische Ernährung bzw. eine solche mit wenig (1-2 x/ Woche) Fleisch bietet viele gesundheitliche Vorteile. Nebenbei stehen dadurch landwirtschaftliche Flächen bzw. Produkte für die Humanernährung zur Verfügung, die ansonsten – häufig auch in Ländern mit ungenügender Versorgung der eigenen Bevölkerung - für die aufwendige Tiermast verwendet würden.
Intelligenter Verzicht macht also Sinn und setzt positive Akzente! Vielleicht wird er sogar noch modern ……..
Einen schönen Winterausklang und eine sinn-volle Fastenzeit wünscht Ihnen

Ihr Robert Braunrath
Gesundheitsberater, Vorstandsmitglied der GGF

Wenn Sie Näheres zu diesen Themen erfahren oder unseren Verein in seiner Arbeit unterstützen möchten, kontaktieren Sie bitte das GGF-Büro unter 01/9676650 bzw. office@gesundheitsfoerderung.at.

*„Die Welt bietet genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht genug für jedermanns Gier“ (*Mahatma Ghandi)

INHALT

Editorial..... Seite 2
Aktuelles..... Seite 3
GGF-Gesundheitsimpulse..... Seite 5
GGF-Netzwerk..... Seite 6
Frühjahrsprogramm 2006..... Seite 8
GGF-Gesundheitsimpulse..... Seite 16
Rückblick..... Seite 17
Vorschau 2006..... Seite 18

NEU: GGF-Exkursion zum Bio-Weingut Klinger
Termin: 07. Juli 2006

Erstmals bieten wir allen Wein-Genießern und jenen, die es noch werden möchten, eine Exkursion (mit Übernachtungsmöglichkeit) zu unserem Partner, dem Bioweingut Klinger in Apetlon/Burgenland an. Die ausgewogene Reife der Frucht, der lebendige Boden sowie die Kraft der Sonne spiegeln sich in den Bio-Weinen wider. Der Respekt vor vielfältiger Tier– und Pflanzenwelt und das Verstehen der ökologischen Zusammenhänge ist für diese Art der Weinerzeugung wichtig. Die Weingärten, deren Früchte und schließlich der Wein selbst sollen ein starkes Lebensgefühl vermitteln.
Kommen Sie und kosten Sie dieses Lebensgefühl und die Unverfälschtheit dieser Weine beim **"Weinspaziergang"** (Weingartenführung mit anschließender Degustation und kaltem Buffet im Weinkeller)
13:30 Uhr: Abfahrt GGF-Büro Wien
15:00 Uhr: Weinspaziergang
bis ca.19:00: gemütliches Beisammensein
Exkursionsbeitrag (exklusive Übernachtung):
€ 32,- für GGF-Mitglieder/ € 36,- für Nicht-Mitglieder

NEU: GGF-Exkursion zu KUMARI
Termin: 24. Februar 2006

Die besondere Wirksamkeit der KUMARI- Kosmetikprodukte erklärt sich dadurch, dass sie aus einem sehr hohen Anteil Aloe-Vera Frischpflanzengel in Kombination mit reinen Pflanzenölen bestehen. Beeinflusst durch ihre Studien der ayurvedischen und der traditionellen chinesischen Medizin hat KUMARI- Unternehmensgründerin Mag. Susanne Höck ein wirklich ganzheitliches Schönheitskonzept geschaffen, das sie den GGF- Mitgliedern persönlich präsentieren wird.
12:00 Uhr: Treffpunkt: im GGF-Büro
13:30 Uhr: Einführung in die Philosophie des ganzheitlichen Schönheitskonzeptes, ausführliche Produktpräsentation, umfangreiches Produkttesten, ihre Fragen werden von der Unternehmensgründerin Mag. Susanne Höck persönlich beantwortet, Möglichkeit zum vergünstigten Einkauf. Alle TeilnehmerInnen erhalten ein Willkommens-Geschenk!
Exkursionsbeitrag: €12,- für GGF-Mitglieder/ €15,- für Nicht-Mitglieder

---

ANTWORTKARTE
Bitte vollständig ausfüllen, abtrennen & senden bzw. faxen an
GGF, Karl-Löwe -Gasse 24, 1120 Wien, T/F: 01/967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
☐ JA, ich nehme an folgender GGF-Exkursion teil

☐ **Kumari-Exkursion** am 24.02.2006 :____Person(en)

☐ **WELEDA-Exkursion** am 24.03.2006 :____Person(en)

☐ **Gradwohl-Exkursion** am 31.03.2006 :____Person(en)

☐ **Sonnentor-Exkursion** am 12.05.2006 :____Person(en)

☐ **GGF-Exkursion** zum Bio-Weingut Klinger am 07.07.2006 :____Person(en)

Name: _____

Adresse:_____

Tel.:_____

Unterschrift:_____

GGF-Exkursion zu WELEDA
Termin: 24. März 2006

Freuen Sie sich auf eine informative Exkursion zu dem bekannten Unternehmen WELEDA in Wien 22. Weleda ist DER Hersteller von Heilmitteln und Körperpflege im Einklang mit Mensch & Natur. Bei Weleda wird nach den Grundsätzen der anthroposophischen Medizin Rudolf Steiners gearbeitet, die sich als Erweiterung der Schulmedizin versteht und den Menschen in seinen leiblichen, seelischen und geistigen Aspekten erforscht und in Diagnose, Therapie und Gesunderhaltung berücksichtigt

12:00 Uhr: Treffpunkt im GGF-Büro Wien 12
13:00 – 16:00 Uhr: Weleda, Wien 22, Einführung in die Unternehmensphilosophie, Produkte kennen lernen, hinterfragen, ausprobieren... Führung durch Herstellungsräume, Schauräume, Lager. Bei einer Jause Möglichkeit zur Diskussion
Exkursionsbeitrag: € 12,- für GGF-Mitglieder / € 15,- für Nicht-Mitglieder

GGF-Exkursion zum BIO-VOLLWERT-BÄCKER GRADWOHL
Termin: 31. März 2006

Freuen Sie sich bereits jetzt auf die Exkursion zur modernsten Vollwert-Bio-Bäckerei Österreichs, bei der uns allen das Wasser im Mund zusammenlaufen wird.! Am 31. März 2006 wird es GGF-Mitgliedern möglich sein, nach einer Führung durch den Gradwohl- Produktionsbetrieb Weppersdorf selbst Hand anzulegen & mitzukneten. Der Pionier der Bio-Vollwert-Bäckerei Herr Gradwohl senior höchstpersönlich wird uns in die Meister-Backgeheimnisse einweihen. Selbstverständlich werden die gesunden Spezialitäten auch ausgiebig & genüsslich verkostet! Garantiert sind selbst produzierte Köstlichkeiten und viele neue Ideen in Hülle und Fülle!

12:00 Uhr: Treffpunkt im GGF-Büro Wien oder 13:30 direkt in Weppersdorf
Exkursionsbeitrag: € 32,-- für GGF-Mitglieder / € 36,-- für Nicht-Mitglieder
Bitte rasch anmelden! Begrenzte Teilnehmerzahl!

GGF-Exkursion zu Sonnentor - Natur für die Sinne
Termin: 12. Mai 2006

Sonnentor steht für Frische, für beste Qualität, für sorgsame Verarbeitung von Hand. Und natürlich für hochwertige & wertvolle Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau, wie z.B. Kräuter-, Früchte- und Gewürztees, Kräutermischungen, Gewürze, Kaffeemischungen und vieles mehr. Sie werden sich bei der Betriebsbesichtigung von der Verarbeitung all der Köstlichkeiten überzeugen, sowie einen Eindruck von der innovativen Firmenphilosophie, die bäuerliche Tradition und moderne Vermarktungsstrategien Seite an Seite wachsen lässt, bekommen. Die anschließende Verkostung werden Sie mit allen Sinnen genießen!

08.00 Uhr: Abfahrt GGF-Büro Wien 12 mit dem eigenen Auto od. Mitfahrgelegenheit nach Absprache
10:00 Uhr: Betriebsbesichtigung Sonnentor, Sprögnitz
11:00: Verkostung und vergünstigte Einkaufsmöglichkeit im Hofladen
ca. 14.00 Uhr: Ankunft in Wien
Exkursionsbeitrag: € 22,-- für GGF-Mitglieder / € 25,-- für Nicht-Mitglieder

2. GGF-FORTBILDUNGSTAGUNG 2006
8. - 15. 7. 2006, Hotel „Das Bergkristall“, Schladming
"Energie tanken und neues Wissen aufnehmen"

Fastenwoche speziell für
TrainerInnen, TherapeutInnen und ÄrztInnen aus dem GGF-Netzwerk
LektorInnen: Mag. Hans-Peter Premur, Ingrid Dalchow, Alexander Graffi, Friederike Rath
Inhalte:
* Meditation und Wahrnehmung der spirituellen Dimensionen in Verbindung mit Gesundheit
* Archetypisches Betrachten der Erlebniswelten während des Fastens
* Yoga in Theorie und Praxis
* Strategien für eine erfolgreiche Fastenwoche
* Bewegungs- und Entspannungselemente und vieles mehr

Info und Anmeldung ab sofort an das GGF-Büro Wien,
Mobil: 0699/12 65 78 11 oder per E- Mail an sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung.at

ZERTIFIKATSLEHRGANG
GGF-FASTENAKADEMIE 2006

Die professionelle Ausbildung zum/r Fasten- & Gesundheitstrainer/in unter ärztlicher Leitung
„Gemeinsam einen neuen Weg in der Gesundheitsförderung beschreiten...“
Termine:

21.-28. April 2006	„Fasten in Theorie & Praxis (Methodik Buchinger/Lützner) , Entspannung
20.-24. Juni 2006	Gesundes Lebensumfeld & Aspekte von Psychologie & Management
09.-15. Sep. 2006	Ernährung in Theorie & Praxis / Bewegung
02.-06. Nov. 2006	Prüfung & Zerifikat, Abschluss-Event
Fakultativ buchbar:	Nordic Walking Guide/ Instructor-Ausbildung
Veranstaltungsorte:	Bildungshaus Schloss St.Georgen, Bio-Thermen Hotel Bad Waltersdorf

Info & Anmeldung: GGF-Büro Wien
Tel./Fax: 01/967 66 50, Mobil: 0699/12657811
E-Mail: sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung.at

SIE HABEN GEWONNEN...
...bei der diesjährigen GGF-Neujahrsverlosung

Hauptpreis:
Wochenende für eine Person in Wilfingers Bio-Thermen– Hotel Bad Waltersdorf
...Petra Adlhart, Wien

Weitere Preise:
50% Ermäßigung auf eine Beauty-Fastenwoche im Landhaus Servus, Velden
....Heide-Maria Schneider, Ebenthal

Jahres-Abonnement Lebensart-Magazin
....Gerda Brugger, Klagenfurt

Sternenkissen von Grüne Erde
...Susanne Flintsch, St.Jakob am Thurn

Gewürzbox von Sonnentor
...Monika Höfler, Lieserbrücke

Weihnachtsgeschenkkarton mit Teetasse von Sonnentor
...Christine Laber, Lavamünd

Cellulite-Pflegeset von Weleda
...Elisabeth Laggner, Mühldorf

Gutschein GGF- Exkursion zum Bio-Vollwert-Bäcker Gradwohl
....Johanna Hofer, Lendorf

Gutschein GGF-Exkursion zu Weleda
...Dr.med Eduard Pesina, Klosterneuburg

1 Buch „Fasten für Österreicher“, Waltraud Bittner, Hans Scherz
...Rita Schlemmer, Nußdorf

Wir gratulieren den Gewinnerinnen und Gewinnern ganz herzlich!

DAS WAR DER LEHRGANG 2005!

Wir gratulieren unseren 16 neuen ärztlich geprüften Fasten– und GesundheitstrainerInnen zum erfolgreichen Abschluss!

Feedback: Eine frisch gebackene GGF-Fasten– und Gesundheitstrainerin erzählt über ihre Ziele und Pläne.

Liebes Ich!
Es ist nicht einmal Mitte November 2005 und ich habe das mir für dieses Jahr gesetzte Ziel mehr als erreicht:
Ich habe seit Jänner 18 kg abgenommen.
Ich bin gesund geworden.
Ich habe meine Ernährung auf Vollwert umgestellt.
Und ich habe nun auch einen neuen Beruf gefunden, den ich auch in meinem fortgeschrittenen Alter noch ausüben kann!
Für 2006 Pläne zu machen, ist also nicht unrealistisch bei dieser 2005er Bilanz! Ich werde jährlich einige Seminare für Fastenwillige anbieten. Ich habe bereits Personen mit ergänzenden Qualifikationen, um das Programm interessant und außergewöhnlich zu machen (Singen, Tanzen, Yoga und Mentaltraining) und werde „Brunches" bei Freundinnen unter dem Titel „Gesund durch Fasten – Vital durch Essen" veranstalten. Auch der Aufbau meiner eigenen Homepage ist geplant. Ich freue mich auf die interessanten Aufgaben und werde dieses Ziel in meinem nächsten Jahrzehnt verfolgen. Die Arbeit und die liebevolle Begegnung mit Menschen aller Altersgruppen sind mir wichtig. Ideal ist auch die Steuerungsmöglichkeit des Arbeitsvolumens je nach eigener Befindlichkeit. Ich habe dadurch auch einen Ansporn für mich gewonnen, bei dieser gesunden Lebensweise zu bleiben!

Lehrgangsteilnehmerin Rosemarie aus Wien

Unsere Fasten– und GesundheitstrainerInnen freuen sich, Sie in einer Ihrer nächsten Fastenwochen mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen begleiten zu dürfen. Blättern Sie in Ruhe auf den Seiten des Frühjahr-Programmes, da finden Sie bereits unsere neuen TrainerInnen mit ihren speziellen Angeboten.

Claudia Benedetter, Wien - Spezialgebiet: Nordic Walking Instructor

Anton Berner, Gmunden, ÖO

Katharina Charvat, Wien - Spezialgebiet: Entspannungstrainerin, Nordic Walking Instructor

Rosemarie Dorrer-Sántha, Wien - Spezialgebiet: Nordic Walking Instructor

Renate Kitz, Griffen, Ktn.

Silvia Renhart, Krottendorf, Stmk - Spezialgebiet: Kulturmanagerin, Anthropologin, Nordic Walking Instructor

Helga Schmid, Wien - Spezialgebiet: Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Nordic Walking Instructor

Ulrike Ugovsek, Klagenfurt, Ktn.

NEUES GGF– BÜRO!
Bitte notieren Sie unsere neue Adresse:
Gesellschaft für Gesundheitsförderung
Karl-Löwe-Gasse 24
1120 WIEN
T/F: 01/967 66 50

GGF-Exkursion zu WELEDA am 21. Oktober 2005

10 interessierte GGF-FreundInnen waren mit dabei, als wir in der Wiener Niederlassung von Weleda Informationen über die Körperpflegeprodukte und Arzneimittel einholen konnten. Die Produkte von Weleda werden nach den Grundsätzen der anthroposophischen Medizin von Rudolf Steiner hergestellt. Dem Zusammenhang von Geist, Seele, Lebenskraft und Körper eines Lebewesens wird große Beachtung geschenkt. Die Arzneimittel sind konzipiert, die Selbstregulation anzuregen und somit ein neues Gleichgewicht im Menschen herzustellen.
Nächster Termin: 24. März 2006

GGF-Exkursion und Weihnachts-Backkurs beim BIO-VOLLWERT-BÄCKER-GRADWOHL am 18. November und 2. Dezember 2005

Der Andrang von GGF-FreundInnen , die beim Weihnachtsbacken dabei sein wollten, war heuer besonders groß. Nach einem Rundgang durch den Produktionsbetrieb geleitete uns Herr Gradwohl senior nach Bad Tatzmannsdorf in die Backstube. Die Erwartungen wurden mehr als erfüllt. Die wunderbarsten vollwertigen Köstlichkeiten fürs Weihnachtsfest wurden unter meisterlicher Aufsicht produziert: Marzipanstollen, Vanillekipferl, Früchtebrot und vieles mehr. Viele Fragen wurden gestellt, da auch einige TeilnehmerInnen „vom Fach" waren. Man spürt, das Herr Gradwohl mit Leib und Seele Bäcker war und noch ist und gerne sein Wissen weitergibt. Bei Kaffee wurden im Brotmuseum noch Meinungen ausgetauscht, die letzten Wissenslücken gefüllt. Mit Unmengen an Weihnachtsgebäck und ebenso vielen neuen Ideen im Kopf, machten wir uns auf die (recht späte) Heimreise und freuen uns schon heute auf den **nächsten Termin am: 31.März 2006**

GGF auf der Messe „Gesund Leben" in Wels (11.–13.11.2005) und in Klagenfurt (18.-20.11.2005)

Die GGF war wieder mit dabei mit vielen interessanten Informationen zu den Themen Fasten, Ernährung, Bewegung und Entspannung, heuer erstmals auch in Wels!
Am GGF-Stand konnten sich die BesucherInnen persönlich über die Fastenmethodik, die Fastenferienwochen, die GGF-Fastenakademie und unsere Partner informieren.
Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im **November 2006**!

VORSCHAU 2006

1. GGF-Fortbildung 2006
"Früchtefasten"
Freitag 19. Mai 2006, 9.00 - 18.00 Uhr, Klagenfurt

Lektorin: Waltraud Bittner (GGF-Gründerin, Fasten- & Gesundheitsberaterin)

Früchtefasten eignet sich besonders für Erstfaster als Einstieg in das Fasten und für Menschen, die zwar ihren Körper entsäuern wollen, aber auf "Essen", also feste Nahrung, nicht verzichten möchten.
Freut Euch auf einen interessanten und informativen Fortbildungstag mit Theorie- und Praxisteil.
Anmeldung ab sofort an das GGF-Büro Wien,
Mobil: 0699/ 12 65 78 11 oder per E- Mail an sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung.at

Fasten als Gesundheitsvorsorge

„Fasten betrifft den ganzen Menschen,
jede einzelne seiner Körperzellen,
seine Seele und seinen Geist.“ Dr. Hellmut Lützner

Fasten ist nicht nur der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung in einem begrenzten Zeitraum. Fasten betrifft Körper, Geist und Seele. Schwerpunkte einer Fastenwoche sind sowohl Bewegung als auch Entspannung, die bewusste Beschäftigung mit dem Thema „Essen“, der Blick nach Innen und die Aktivierung aller Sinne. Fastenwochen bewirken oft einschneidende Veränderungen in der gesamten Lebensführung.
Krankheiten vorzubeugen und auf unsere innere Balance zu achten, liegt in unserer persönlichen Verantwortung. Fasten nach der Buchinger-Lützner Methodik ist die beste und effektivste Vorsorge gegen ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten.

Warum also sollen wir fasten?
*Entgiftung und Entschlackung des gesamten Körpers
*Vorbeugung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten
*Beim Fasten lernt man seinen Körper und damit seine Bedürfnisse besser kennen
*Fasten dient der Neuorientierung, der Beginn eines neuen Lebensstils wird eingeleitet!
*Persönliche Ziele werden wieder wichtig!
*Durch das Fasten findet man seine eigene Mitte wieder, die im Laufe der Zeit aus der Balance geraten sein kann.
*Fasten weckt neue Kräfte, ungeahnte Energien und Tatendrang.
*Ganz nebenbei verliert man auch noch ein paar überflüssige Kilos, damit die Lieblingskleidung wieder besser passt.

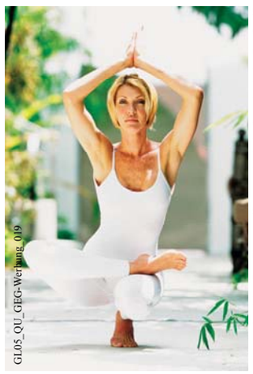
Gesundheit geht uns alle etwas an, darum fangen wir heute damit an!

Claudia Benedetter, Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin, Nordic Walking Instructor
Mobil: 0676/90 19 177

Yoga und Fasten - ein gutes Team

Anhand einiger wesentlicher Gedanken zum Fasten möchte ich darlegen, wie groß die geistige Verwandtschaft zum Yoga ist. Folgende Zitate sind dem Buch „Wie neugeboren durch Fasten“ von Dr. Hellmut Lützner entnommen.

„Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung, zwei wesentliche Pole, die das menschliche Leben bestimmen.“ In den Körperübungen und Haltungen des Hatha-Yoga (Hatha - Anstrengung) wird die gute Spannung erzeugt in den Ruhephasen ein bewusstes Loslassen und Entspannen geübt.



„Fasten wird als Weg zu innerer Ordnung, als Prozess der eigenen Entwicklung und Reifung erlebt.“ Die innere Ordnung entsteht beim Üben von Yoga durch große Achtsamkeit in den Körperübungen, durch die Konzentration auf Atem und insbesondere durch die Ausrichtung unserer Gedanken und Gefühle auf ein Objekt während einer Meditation. Es entsteht Ruhe im Geist und es gelingt uns, die Dinge klarer zu sehen, uns näher zu kommen.

„Fasten ist ein starker Impuls, die eigene Lebensweise zu verändern, falls das nötig ist.“ In der Philosophie des Yoga spielt die Veränderung eine große Rolle. Zunächst einmal wird davon ausgegangen, dass ein Mensch, der irgendetwas in seinem Leben verändern will, mit Yoga beginnt.
(Entsteht nicht auch der Entschluss zum Fasten durch den Wunsch nach Veränderung?) Im Yoga Sutra, dem Leitfaden der Yogalehre, wird die durch angemessenes Üben von Yoga entstehende Veränderung als „ein Wandel von einer Art von Eigenschaften zu einer anderen“ beschrieben. Das bedeutet, dass die Eigenschaften ans Tageslicht treten, die zuvor in uns schlummerten.
Yoga ist der Impuls, der die Hindernis (z.B. Esssucht) beseitigt, die dem Menschen im Wege stehen, sich in einer guten Weise weiterzuentwickeln.

„**Fasten ist ein uralter Weg zu innerer Freiheit und Erkenntnis.“** Das Erkennen von Wahrheit und die innere Freiheit sind die höchsten Ziele im Yoga, erreichbar nur durch ausdauerndes intensives Üben.
Und durch wiederholtes Fasten vermag der Mensch diese beiden Qualitäten zu erleben. Doch die Erfahrung lehrt uns, dass wir bereits auf dem Weg des Fastens oder des Yoga die Blumen einer guten Entspannung, einer wunderbaren Erkenntnis oder einer positiven Veränderung pflücken können.

Ingrid Dalchow, Yogalehrerin (Bund deutscher Yogalehrer/BYU)
Millstatt, Kärnten, T/F: 04766/2614

KULINARISCHES AUS NATUR UND GARTEN

Koriander (Coriandrum sativum)
In unseren Breiten finden hauptsächlich die süßlich-würzigen, schwach bitteren Koriander“samen“ Verwendung. Ihnen wird u.a. verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben. Botanisch richtig handelt es sich um die Früchte der einjährigen Pflanze, einem Doldenblütler.Doch auch die Blätter verdienen Aufmerksamkeit. Im unteren Bereich der ca. 20 cm hoch wachsenden Pflanze ähneln sie der verwandten Petersilie, nach oben hin sind sie immer stärker aufgefiedert. Ihr Geschmack wird häufig als „wanzenartig“ beschrieben. Nachdem ich mich bisher gehütet habe, meine Geruchs- oder Geschmackszellen in die Nähe dieser Tierchen zu bringen, kann ich mich zu diesem Vergleich nicht äußern. Zweifellos haben die Blätter aber ein äußerst intensives, charakteristisches und etwas gewöhnungsbedürftiges Aroma, weshalb sie in der südamerikanischen und asiatischen Küche gerne verwendet werden.
Chancho en piedra: wird in Chile vor der eigentlichen Mahlzeit serviert.
Tomaten, Zwiebel, Knoblauch sowie Koriander- und Petersilienblätter werden fein geschnitten, vermengt und mit Brot gegessen. Einfach und köstlich!

Kürzliche Untersuchungen an angebotenen Korianderpflanzen aus konventionellem Anbau haben allerdings hohe Pestizidrückstände aufgezeigt. Koriander lässt sich aber auch relativ problemlos selbst ziehen. Sogar Korianderfrüchte aus dem Gewürzhandel haben heuer auf meiner Terrasse im Blumentopf recht gut gekeimt.
ROBERT BRAUNRATH

KOHLWICKEL – EINFACH UND WIRKUNGSVOLL

Schon den alten Römern war die Wirkung von Kohlblättern bekannt. Bei Entzündungen jeglicher Art regt das Auflegen von Kohl die Ausscheidung belastender Stoffe über die Haut an. Das Kohlblatt wirkt desinfizierend und reguliert die Körpertemperatur. (Vorsicht: Kohlblätter nicht auf offene Wunden auflegen!)
Kohlwickel sind anzuwenden bei:

- Gelenksschmerzen, v.a. Schulter, Knie
- Gicht, Arthrose, Gelenkrheuma zur Linderung
- Bronchitis, Husten, Insektenstichen

Anwendung:
Blatt (je grüner desto besser) waschen, mit einer Flasche darüber rollen bis Saft austritt und das Blatt riecht. Bei länger bestehenden Problemen das Blatt leicht anwärmen. Das Kohlblatt (wenn Fläche größer, entsprechend viele Kohlblätter) auf die betroffene Stelle legen, mit Zwischentuch (Küchenrolle) gut abdecken, mit Binde oder engem Kleidungsstück fixieren. Max. 2mal täglich, mind. 1 Stunde bis zu 12 Stunden anwenden. Anschließend Haut abwaschen, mit Oliven- oder Johanniskrautöl nachbehandeln. Wenn das Blatt braun wird und schlecht riecht, ist meist der Ausscheidungsprozess in vollem Gange und sollte weiter unterstützt werden. Bei chronischen Beschwerden 3-6 Wochen mindestens
2-3mal wöchentlich wickeln.
KATHARINA CHARVAT

EINLADUNG ZUR GENERALVERSAMMLUNG
Termin: Samstag, 24. Juni 2006
Ort: Wilfingers Bio-Thermen-Hotel, Bad Waltersdorf
Anträge an die Generalversammlung bitte bis spätestens 20. 05. 2006 an das GGF-Büro Wien senden.

WIR BEGRÜSSEN NEU IM GGF NETZWERK!

■ KRÄUTERPETER - PETER PAVLIK
Naturpraktiker, Trainer für Atemenergiearbeit (Integratives Atmen), Mineralstoffberater nach Dr. Schüssler und Sonnerschau nach Dr. Hickethier, Kräuter- und Vollmondwanderungen, Schneeschuhwalking und Nordic Walking Trainer. Naturprodukte Webshop. "Das Antlitz ist die Sprache Deiner Seele - Die Natur zeigt Dir neue, einfache Wege."
Energetische und ganzheitliche Beratungen: Hinweise des eigenen Körpers wieder verstehen lernen und ihn mit natürlichen Methoden und natürlichen Mitteln auf diesem neuen Weg unterstützen. All das gibt Dir der Kräuterpeter auf seinen Erlebniswanderungen, Atemsitzungen und Einzelberatungen weiter. Atem, Mineralstoffe, Natursäfte und Kräuter -Werkzeuge auf Deinem Fastenweg - Nutze sie!
2640 Raach am Hochgebirge und 1220 Wien, T: 0676/928 38 67, www.kraeuterpeter.at

■ ILSE SIBLIK
Ganzheitliche Massage und Energiearbeit, Diplom-Sozialarbeiterin, Ausbildung zur BIO-Trainerin bei Prof. Dungl in Gars am Kamp. (Heilmasseurin, Gew. Masseurin, Fit-Lehrwartin). Klassische Massage, Fußreflexzonen Massage, Lymphdrainage, Wirbeltherapie nach Dorn/Breuss, div. Energetische Ausbildungen. Polarity, Chakren und Energieausgleich, EMF Balancing Technique. Besonders hilfreich sind energetische Behandlungen bei einem Gefühl von Nervosität, Stress, aus dem Gleichgewicht sein, Innerer Leere, Ausgelaugt sein,... diese Arten der "Behandlung" bringen die blockierte, gestaute Energie wieder ins Fließen und Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht.
3493 Kammern, Am Mühlkamp 7, T/F: 02735 / 2450

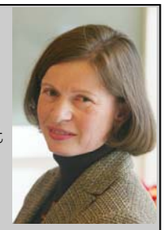
Zur Kontaktaufnahme mit allen neuen wie auch bekannten **GGF-TrainerInnen**: Auf die GGF-HOMPEPAGE klicken (www.gesundheitsfoerderung.at, unter SEMINARLEITER)!!!

Gesundheitsförderliche Unternehmen:
Unsere GGF-Partner entsprechen der GGF-Philosophie eines biologischen Lifestyles im Sinne ökologischer Lebensqualität. Die Besitzer unserer GGF-Partnerhotels haben üblicherweise Fastenerfahrung. Für detaillierte Infos zu den hier vorgestellten Unternehmen klicken Sie bitte auf
www.gesundheitsfoerderung.at, unter GGF-PARTNER.

■ HOTEL DAS BERGKRISTALL
Auf dem Rohrmooser Sonnenplateau, zwischen Schladminger Tauern und Dachsteinmassiv, steht „Das Bergkristall". Persönliche Betreuung wird hier großgeschrieben - sei es beim gemütlichen Beisammensein oder bei gemeinsamen Unternehmungen. Spazierweg, Wanderroute, Bergtour - die schönsten Wandererlebnisse der Alpen beginnen direkt vor Haustür: verborgene Pfade, stille Bergseen, monumentale Wasserfälle, idyllische Bergtäler, einmalige Panoramablicke; dazwischen ein Schluck bergkaltes Quellwasser oder frische Almmilch... schöpfen Sie neue Kraft aus der Natur!
Ida Reiter ist ausgebildete Fastenwanderleiterin, Ernährungs-, Lebens- und Gesundheitsberaterin und bietet den Gästen lösungsorientierte Beratungsstunden an. Richtiges Fasten soll auch unter den richtigen Begleitumständen durchgeführt werden: Frische Luft, reines Wasser, Sonnenschein, mäßige körperliche Aktivitäten, ausreichend Ruhe und Schlaf, emotionales Gleichgewicht, das Zusammensein mit Gleichgesinnten, individuelle Beratung, eine Prise Humor... Bergkristall- Fastenwanderwochen sind auf diese Forderungen abgestimmt und legen Wert auf den nachhaltigen Erfolg der "Kontemplation in Bewegung".
Verwöhnen Sie Leib und Seele mit natürlicher Lebensfreude!
8971 Schladming/Rohrmoos Birkenweg 150 T/F: 03687 61350/-55, www.hotel-bergkristall.com, www.fastenwanderer.com

10.02.2006	Villach, Kärnten
19:00 bis 20:30	***Vorbesprechung zu ambulanten Fastenwoche: Fasten für Gesunde** TrainerIn: *Karin Schuster* Tel: 04242/37538, Mobil: 0650/770 90 21,
17.02.2006	Sunflower Naturkost, Wien 14
13:00 bis 16:00	***Infonachmittag zur GGF-Sunflower-Fastenwoche mit Teeverkostung** TrainerIn: *Mag. Katharina Charvat, Dr. Andrea Grascher, Helga Schmid* Tel: 01/967 66 50, Mobil: 0699/ 11 59 95 20, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
17.02.2006	Wien 14
18:30 bis 20:00	***Die Kraft der Berührung.** Ganzheitliche manuelle Körperarbeit. Über die Anregung der Selbstheilungskräfte durch Shiatsu, Kraniosakraltherapie und Samvahan. TrainerIn: *Dr. Andrea Grascher* Tel: 01/581 53 77, E-Mail: andrea@grascher.com
20.02.2006	Wien 9
19:00 bis 21:00	***Aktivierung der Selbstheilungskräfte Zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens** TrainerIn: *Bernhard Maximilian Uka* Mobil: 0664/170 40 02,
22.02.2006	Apotheke zum Löwen von Aspern, Wien 22 ***GGF Fasten: Erlebnis - Impuls - Bereicherung** TrainerIn: *Sylvia Herbek, Peter Pavlik* Mobil: 0699/12 65 78 11, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung.at
01.03.2006	Klosterneuburg, Niederösterreich
19:30 bis 21:00	***Einführungsvortrag zum Aschermittwoch: Sich fastend selbst entdecken!** TrainerIn: *Dr. med. Eduard Pesina* Mobil: 0699/11 82 15 48, E-Mail: edi.pesina@gmx.at
02.03.2006	Deutsch Wagram, Niederösterreich
19:00 bis 20:30	***Fasten als Gesundheitsvorsorge** TrainerIn: *Claudia Benedetter* Mobil: 0676/90 19 177, E-Mail: claudia.benedetter@gesundheitsfoerderung.at
10.03.2006	Karin Schuster
19:00 bis 20:30	***Vorbesprechung zu ambulanten Fastenwoche: Fasten für Gesunde** TrainerIn: *Karin Schuster* Tel: 04242/37538, Mobil: 0650/770 90 21
27.03.2006	Wien 9
19:00 21:00	***Die Kraft der Gedanken und der gesprochenen Worte** TrainerIn: *Bernhard Maximilian Uka* Mobil: 0664/1704002
31.03.2006	Wien 14
18:30 bis 20:00	***Die Kraft der Berührung.** Ganzheitliche manuelle Körperarbeit. Über die Anregung der Selbstheilungskräfte durch Shiatsu, Kraniosakraltherapie und Samvahan. TrainerIn: *Dr. Andrea Grascher* Tel: 01/581 53 77, E-Mail: andrea@grascher.com
24.04.2006	Wien 9
19:00 bis 22:00	***Die Kraft der Gedanken und der gesprochenen Worte** TrainerIn: *Bernhard Maximilian Uka* Mobil: 0664/1704002

NACHGEFRAGT BEI...



Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner, GGF-Fastenärztin
Thema: **Fasten und Schüßler Salze**
Nach Heinrich Schüßler unterstützen 12 Mineralsalze die Arbeit unserer Körperzellen. Daher können wir auch Schüßler Salze zur Förderung der Entgiftung beim Fasten einsetzen:
Kalium sulfuricum Nr. 6 ist ein Sauerstoffträger und sorgt für die Zellerneuerung.
Magnesium phosphoricum Nr. 7 steuert das vegetative Nervensystem und hat damit Einfluß auf die Psyche und den Stoffwechsel.
Natrium phosphoricum Nr. 9 fördert die Harnsäureausscheidung über die Nieren und reguliert den Fettstoffwechsel.
Natrium sulfuricum Nr. 10 unterstützt die Ausscheidung von Flüssigkeiten, in denen Schadstoffe gelöst sind.

03.02.2006 bis 04.02.2006 — Klagenfurt, Kärnten
***Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406, Fax: 04276/29184, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

04.02.2006 bis 05.02.2006 — Bildungshaus Schloß St. Georgen, Längsee, Kärnten
***Gesund durch Berühren 2 (Touch for Health)**
TrainerIn: *Johann Gföllner*
Tel: 03615 / 3927, Mobil: 0676 / 6411761, Fax: 03615 / 3927, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at

11.02.2006 bis 12.02.2006 — Institut für Kinesiologie und Sport, Trieben, Steiermark
***Gesund durch Berühren 1 (Touch for Health)**
TrainerIn: *Johann Gföllner*
Tel: 03615 / 3927, Mobil: 0676 / 6411761, Fax: 03615 / 3927, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at

03.03.2006 bis 05.03.2006 — Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein, Kärnten
***Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406, Fax: 04276/29184, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

04.03.2006 — Wien
***Familien- & andere Systemaufstellungen**
TrainerIn: *Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 6666, E-Mail: kurt.halter@chello.at

01.04.2006 bis 02.04.2006 — Graz, Steiermark
***Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406, Fax: 04276/29184, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

28.04.2006 bis 30.04.2006 — Bildungshaus Schloß St. Georgen am Längsee, Kärnten
***Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406, Fax: 04276/29184, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

29.04.2006 bis 30.04.2006 — Bildungshaus Schloß St. Georgen, Längsee, Kärnten
***Gesund durch Berühren 3 (Touch for Health)**
TrainerIn: *Johann Gföllner*
Tel: 03615 / 3927, Mobil: 0676 / 6411761, Fax: 03615 / 3927, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at

Vorträge/Workshops

23.01.2006 19:00:00 bis 21:00:00 Uhr — Wien 9
***Aktivierung der Selbstheilungskräfte**
Zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens
TrainerIn: *Bernhard Maximilian Uka*
Mobil: 0664/170 40 02

26.01.2006 16:15:00 bis 17:30:00 Uhr — Klagenfurt, Kärnten
***Info-Abend und Schnupperkurs: Herz-Qi Gong**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406, Fax: 04276/29184,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

27.01.2006 16:00 bis 20:00 — Wien 8
***Workshop: Das hohe Selbst - Der Wegweiser zur Essenz**
TrainerIn: *Friederike Rath*
Tel: 01/581 30 00, Mobil: 0676/3435796, E-Mail: f.rath@cosmo-coaching.at

27.01.2006 18:30 bis 20:00 — Wien 14
***Die Kraft der Berührung.**
Ganzheitliche manuelle Körperarbeit. Über die Anregung der Selbstheilungskräfte durch Shiatsu, Kraniosakraltherapie und Samvahan.
TrainerIn: *Dr. Andrea Grascher*
Tel: 01/581 53 77, E-Mail: andrea@grascher.com

10.02.2006 13:00 bis 16:00 — Sunflower Naturkost, Wien 14
***Infonachmittag zur GGF-Sunflower-Fastenwoche mit Teeverkostung**
TrainerIn: *Mag. Katharina Charvat, Dr. Andrea Grascher, Helga Schmid*
Tel: 01/967 66 50, Mobil: 0699/11 59 95 20, Fax: 01/967 66 50,
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

■ KUMARI
Beeinflusst von ihren Studien der ayurvedischen und der traditionellen chinesischen Medizin entwickelte Unternehmensgründerin Mag. Susanne Höck mit KUMARI ein ganzheitliches Schönheitskonzept. Die besondere Wirksamkeit der KUMARI- Kosmetikprodukte erklärt sich dadurch, dass die gesamte Wasserphase beim Herstellungsprozess durch reines Aloe Vera Frischpflanzengel aus biologisch angebauten Pflanzen ersetzt wird. Für die Fettphase werden nur reine Pflanzenöle verwendet. KUMARI bedeutet nicht nur Produkte von besonderer Qualität und Wirkungsweise, sondern auch ein ganzheitliches Schönheitskonzept, das sich mit den Auswirkungen der Faktoren Ernährung, Kosmetik und Lebensweise auf das Wohlbefinden und das Aussehen beschäftigt. Deshalb werden die KUMARI-Produkte nur über Kosmetiksalons, Ärzte, Ernährungsberater und über KUMARI-Schönheits- und Vitalberater vertrieben. Informationen zur KUMARI - Beratertätigkeit unter www.kumari.biz.
1150 Wien, Stutterheimstrasse 16-18/2.Stg/4.Stk, T: 01/786 67 67-200 oder 0664/84 90 667
Machen Sie sich selbst ein Bild! **GGF-Exkursion am 24.02.2006**!

■ FIRMA VINZ. ZWICK Ges.m.b.H & Co KG
Unsere Firma wurde 1923 durch Herrn Vinzenz Zwick gegründet, wurde dann als Witwenbetrieb von Frau Anna Zwick weitergeführt und 1963 von Herrn Vizebürgermeister Walter Zwick übernommen. Zur Zeit werden ca. 20 Personen beschäftigt. Hauptsitz der Firma ist in Klagenfurt, in der Fußgängerzone, am Alten Platz Nr. 29, in diesem Geschäft werden Glas, Porzellan, ausgewählte Haus– und Küchengeräte. Edelstahlgeschirre und geschmackvolle Geschenke verkauft. Filialbetriebe haben wir in 9360 Friesach und 8820 Neumarkt.
9010 Klagenfurt, Alter Platz 29, T/F: 0463/ 54 580/-27, Zwick@Net4you.at

HERZLICH WILLKOMMEN IM KREISE DER GGF!

Ein neues kleines Engelchen ist auf der Erde....
Wir freuen uns von ganzem Herzen über
die flinke Geburt
unserer **ELIANE TRAUDE**
am 12.11.2005 um 6h35 (3800g, 51cm)
In nur 95 Minuten hat sie das Licht der Welt erblickt. Und seit diesem ersten Augenblick überrascht sie uns täglich mehr... Es ist ein erbauendes Gefühl, dass gesunder Lebensstil in den erhabenen Momenten des Lebens solch positive Wirkung zeigt!
Herzlichst,
Ulli & Erich Borovnyak (die glücklichen Eltern) & Bastian

WI R ÜBER UNS:
Die Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung wurde 1998 gegründet. Unsere Zielsetzung ist es, nachhaltige Gesundheitsimpulse in der österreichischen Bevölkerung zu setzen. Neben Ernährung (vitalstoffreiche Vollwertkost) und Fasten (Impuls zur Lebensstilumstellung) sehen wir auch Bewegung & Entspannung sowie psychologische Komponenten als unentbehrliche Bausteine zur Erzeilung optimaler Lebensqualität. Jeder der, seriöse, wirtschaftlich unabhängige Information zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil sucht, ist bei uns herzlich willkommen. Für Firmen bieten wir auch hochwertige Gesundheits-Incentives für kerngesunde Mitarbeiter.
Es besteht die Möglichkeit, unseren gemeinnützigen Verein dank der GGF-Mitgliedschaft zu unterstützen. Jahresbeitrag € 30,- /Einzelperson, € 50,-/Familie.
Wir freuen uns über alle, die den GGF-Gesundheitsgedanken weitertragen!
Kontakt: GGF-Büro Klagenfurt: Tel. 0463-420 440, Fax: -15
GGF-Büro Wien: Tel./Fax: 01 –967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
Bankverbindung: Die Kärntner Sparkasse AG, BLZ 20706, Kontonr. 134700
Ehrenkodex und Statuten entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.gesundheitsfoerderung.at

Impressum: Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung, Druck: Repa Copy Klagenfurt
Anzeigenleitung: GGF-Wien, Karl-Löwe-Gasse 24, A-1120 Wien. Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

Fastenferienwochen

* Bei den gekennzeichneten Seminaren erhalten Sie als GGF-Mitglied Ermäßigung! - Änderungen vorbehalten! Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen der GGF finden Sie unter: www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen

21.01.2006 bis 28.01.2006 — Mühlviertel, Oberösterreich
***Gesund Fasten**
Winterwandern im Mühlviertel
TrainerIn: *Gerda Dichtl*
Tel: 07953/26616, Mobil: 0699/1 200 200 1,
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at

21.01.2006 bis 29.01.2006 — Forchtenstein, Burgenland
***Fasten, Yoga und Wandern**
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer-Sántha*
Tel: 01/7343186, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net

21.01.2006 bis 31.01.2006 — Bad Tatzmannsdorf, Burgenland
Entschlacken und ein Top-Hotel genießen
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/3699031, E-Mail: iknapp@fnl.at

22.01.2006 bis 29.01.2006 — Bio-Natur-Vitalhotel, St. Koloman, Salzburg
***Neue Energie durch Fasten und Schneeschuhwandern. Begleitendes Raucherentwöhnungsprogramm möglich**
TrainerIn: *Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/48 60 443, E-Mail: gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at

27.01.2006 bis 05.02.2006 — Traunkirchen, Oberösterreich
***Fasten und Ayurveda**
TrainerIn: *Anton Berner*
Tel: 07612/877 87, Mobil: 0664/3639336, E-Mail: info@fastenhotel.at

18.02.2006 bis 25.02.2006 — Mühlviertel, Oberösterreich
***Vital Fasten mit Skilanglauf und Winterwandern**
TrainerIn: *Gerda Dichtl*
Tel: 07953/26616, Mobil: 0699/1 200 200 1,
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at

19.02.2006 bis 26.02.2006 — Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, St. Koloman, Salzburg
***Neue Energie durch Fasten und Schneeschuhwandern. Begleitendes Raucherentwöhnungsprogramm möglich.**
TrainerIn: *Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/48 60 443, E-Mail: gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at

26.02.2006 bis 04.03.2006 — Beautyfarm Landhaus Servus, Velden am Wörthersee
Besonderes Schmankerl für Body-Styling und Entschlacken
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04274/2262, Fax: 04274/2262 22, E-Mail: zechmeister@landhaus-servus.com

01.03.2006 bis 12.03.2006 — Pernegg, Niederösterreich
Pernegger Fastenzeit - Zeit für Wesentliches (SPIRITUELLES FASTEN)
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Mobil: 0676/61 91 391, E-Mail: xander@jobangel.at

03.03.2006 bis 10.03.2006 — Bildungshaus Schloss St. Georgen, Längsee, Kärnten
***Fastenwoche mit geistlicher Begleitung, Shiatsu und Tanz (SPIRITUELLES FASTEN)**
TrainerIn: *Waltraud Bittner, Helga Gföllner*
Tel: 0463/420 440, E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at

03.03.2006 bis 12.03.2006 — Grünau im Almtal, Oberösterreich
***Fasten und Ayurveda**
TrainerIn: *Anton Berner*
Tel: 07612/877 87, Mobil: 0664/36 39 336, E-Mail: info@fastenhotel.at

04.03.2006 bis 11.03.2006 — Wolfsegg, Oberösterreich
***Fasten-Erlebniswoche mit Kneipp-Wohlfühlprogramm**
TrainerIn: *Sylvia Herbek*
Mobil: 0699/12 65 78 11, Fax: 01/967 66 50,
E-Mail: sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung

04.03.2006 bis 11.03.2006 — Wolfsegg, Oberösterreich
***Vitalwoche für Genießer, sanftes "Fasten" mit Energiekost**
TrainerIn: *Sabine Sailer, Elke-Anita Graf*
Mobil: 0699/12 65 78 11, Fax: 01/967 66 50,
E-Mail: sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung.at

Bewegung

12.01.2006 bis 22.12.2006 — Wien 6
Biodanza-Wochengruppe, jeden Donnerstag
19:30 bis 21:00
TrainerIn: *Astrid Gold*
Tel: 01/720 29 93, Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com

11.02.2006 — Wien 6
Männer und Frauen, endlich glücklich vereint
11:00 bis 17:00
TrainerIn: *Astrid Gold*
Tel: 01/720 29 93, Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com

18.03.2006 — Wien 6
Kreativität zum Frühlingserwachen
11:00 bis 17:00
TrainerIn: *Astrid Gold*
Tel: 01/720 29 93, Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com

01.04.2006 — Wien 6
Frauen & Frauen mit ihren Töchtern
13:00 bis 18:00
TrainerIn: *Astrid Gold*
Tel: 01/720 29 93, Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com

07.04.2006 bis 09.04.2006 — Grundlsee, Salzkammergut
Der Baum der Wünsche
TrainerIn: *Astrid Gold*
Tel: 01/720 29 93, Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com

Entspannung und Wohlbefinden

21.01.2006 bis 22.01.2006 — Bildungshaus Schloß St.Georgen, Längsee, Kärnten
Gehirngymnastik Vertiefungskurs (Brain Gym)
TrainerIn: *Johann Gföllner*
Tel: 03615 / 3927, Mobil: 0676 / 6411761, Fax: 03615 / 3927, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at

23.01.2006 bis 13.03.2006 — Klagenfurt, Kärnten
Qi Gong für Fortgeschrittene: "Gesundheitsschützendes + Stilles Qi Gong", 8xMo
19:00 bis 20:15
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650 /7039406, Fax: 04276/29184, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

25.01.2006 — Klagenfurt, Kärnten
Infoabend und Schnupperkurs: Augen-Qi Gong und ganzheitliches Sehtraining
19:15 bis 20:30
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276 29184, Mobil: 0650/7039406, Fax: 04276 29184, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

26.01.2006 — Klagenfurt, Kärnten
Info-Abend und Schnupperkurs: Das gesundheitsschützende Qi Gong
19:15 bis 20:30
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406, Fax: 04276/29184, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

28.01.2006 bis 29.01.2006 — Wien
Familien- & andere Systemaufstellungen
TrainerIn: *Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 6666, E-Mail: kurt.halter@chello.at

28.01.2006 bis 29.01.2006 — Institut für Kinesiologie und Sport, Trieben, Steiermark
Gehirngymnastik 2 (Brain Gym)
TrainerIn: *Johann Gföllner*
Tel: 03615 / 3927, Mobil: 0676 / 6411761, Fax: 03615 / 3927, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at

01.02.2006 bis 22.03.2006 — Klagenfurt, Kärnten
Augen-Qi Gong und ganzheitliches Sehtraining, 8x Mi
19:45 bis 20:45
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406, Fax: 04276/29184, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

02.02.2006 bis 21.03.2006 — Klagenfurt, Kärnten
Herz-Qi Gong, 8x Do
16:15 bis 17:45
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/ 29184, Mobil: 0650/7039406, Fax: 04276 /29184,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

02.02.2006 bis 23.03.2006 — Klagenfurt, Kärnten
Das gesundheitsschützende Qi Gong, 8 x Do
19:15 bis 20:45
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406, Fax: 04276/29184,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

17.03.2006 bis 24.03.2006
Apotheke Zum Löwen von Aspern, Wien 22
***GGF Fasten in der City**
TrainerIn: *Sylvia Herbek*
Mobil: 0699//12 65 78 11, Fax: 01/967 66 50,
E-Mail: sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung.at

17.03.2006 bis 24.03.2006
Klagenfurt, Kärnten
***Fasten mit Yoga und Meditation**
TrainerIn: *Ulrike Ugovsek*
Tel: 0463/204 262, E-Mail: info@lotus-zentrum.at

17.03.2006 bis 24.03.2006
Klosterneuburg, Niederösterreich
***Heil-Fasten als ganzheitliches Erlebnis im Alltag!**
TrainerIn: *Dr. med. Eduard Pesina*
Mobil: 0699/11 82 15 48, E-Mail: edi.pesina@gmx.at

17.03.2006 bis 24.03.2006
Kraig, Kärnten
***Entschlacken-Fasten am Wohnort für Gesunde**
TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*
Tel: 04212/82 42, Mobil: 0664/76 78 340

17.03.2006 bis 24.03. 2006
Klagenfurt, Kärnten
***Die Leichitgkeit des Seins im Loslassen**
TrainerIn: *Britta Rausch*
Tel: 0463/516076, Mobil: 0664/2132391

24.03.2006 bis 31.03.2006
Institut für Kinesiologie und Sport, Trieben, Steiermark
***Fasten zu Hause für JederMann und Jede Frau**
TrainerIn: *Helga Gföllner*
Tel: 03615/39 27, Mobil: 0676/48 65 303, Fax: 03615/39 27,
E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at

24.03.2006 bis 31.03.2006
Deutsch Wagram, Niederösterreich
***Fastenwoche mit Nordic Walking**
TrainerIn: *Claudia Benedetter*
Mobil: 0676/90 19 177, E-Mail: claudia.benedetter@gesundheitsfoerderung.at

24.03.2006 bis 31.03.2006
Kraig, Kärnten
***Entschlacken-Fasten am Wohnort für Gesunde**
TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*
Tel: 04212/82 42, Mobil: 0664/76 78 340,

31.03.2006 bis 07.04.2006
Gmunden, Oberösterreich
***Fasten und Ayurveda**
TrainerIn: *Fasten und Ayurveda*
Tel: 07612/877 87, Mobil: 0664/36 39 336, E-Mail: info@fastenhotel.at

21.04.2006 bis 28.04.2006
Kraig, Kärnten
***Entschlacken-Fasten am Wohnort für Gesunde**
TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*
Tel: 04212/82 42, Mobil: 0664/76 78 340,

28.04.2006 bis 05.05.2006
Klosterneuburg, Niederösterreich
***Heil-Fasten als ganzheitliches Erlebnis im Alltag!**
TrainerIn: *Dr. med. Eduard Pesina*
Mobil: 0699/11 82 15 48, E-Mail: edi.pesina@gmx.at

Ernährung

17.02.2006 14:30 bis 21:30
WIFI, Wien 18
***Traditionelle Chinesische Medizin: Modetrend oder ernstzunehmende Alternative?**
TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*
Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@onemail.at

24.02.2006 14:30 bis 21:30
WIFI, Wien 18
***Fasten: Erlebnisorientierte Spezialkur oder der Beginn des Jojo-Effekts?**
TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*
Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@onemail.at

27.05.2006 bis 03.06.2006
Bildungshaus Kloster Neustift, Vahrn, Südtirol
Zertifikatslehrgang "GGF-Fastenakademie" 2006 Basisausbildung in Südtirol
TrainerIn: *Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner, Waltraud Bittner, u.v.a.*
Mobil: 0699/12 65 78 11, Fax: 01/967 66 50,
E-Mail: sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung.at

05.03.2006 bis 16.03.2006
Bad Radkersburg, Steiermark
Entschlacken und Verwöhnen
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/3699031, E-Mail: iknapp@fnl.at

18.03.2006 bis 25.03.2006
Feld/See, Kärnten
***Im Rhythmus der Natur: Fastenwoche mit Fasten-Begleitprogramm**
TrainerIn: *Dr. med. Brigitte Wahlhütter*
Tel: 0316/81 39 87, Fax: 0316/81 39 87-33, E-Mail: brigitte@wah.at

18.03.2006 bis 28.03.2006
Bad Tatzmannsdorf, Burgenland
Entschlacken und ein Top-Hotel genießen
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/3699031, E-Mail: iknapp@fnl.at

19.03.2006 bis 26.03.2006
Bio-Natur-Vitalhotel, St. Koloman, Salzburg
***Fastenwoche mit Qigong**
Begleitendes Raucherentwöhnungsprogramm möglich
TrainerIn: *Dr.med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/48 60 443, E-Mail: gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at

23.03.2006 bis 01.04.2006
Pernegg, Niederösterreich
Pernegger Fastenzeit - Zeit für Wesentliches (SPIRITUELLES FASTEN)
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Mobil: 0676/61 91 391, E-Mail: xander@jobangel.at

26.03.2006 bis 01.04.2006
Beautyfarm Landhaus Servus, Velden am Wörthersee
***Mit Fasten, Massagen und Beautyprogramm wie neugeboren**
TrainerIn: *Karoline Stolz*
Tel: 04274/2262, Fax: 04274/2262 22, E-Mail: zechmeister@landhaus-servus.com

26.03.2006 bis 08.04.2006
Kirchberg, Tirol
***Fasten mit Wintersport und viel Bewegung**
TrainerIn: *Erni Schüpferling*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348, E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com

31.03.2006 bis 07.04.2006
Bildungshaus Schloß St. Georgen, Längsee, Kärnten
***Fastenwoche mit geistlicher Begleitung, Shiatsu und Tanz**
TrainerIn: *Waltraud Bittner, Renate Kitz*
Tel: 0463/420 440, E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at

02.04.2006 bis 09.04.2006
Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, St. Koloman, Salzburg
***Fasten - entspannen - Kraft tanken**
Fastenwoche für Ärzte nach der Methodik Buchinger/Lützner
TrainerIn: *Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at

07.04.2006 bis 16.04.2006
Pernegg, Niederösterreich
Pernegger Fasten - Zeit für Wesentliches (SPIRITUELLES FASTEN)
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Mobil: 0676/61 91 391, E-Mail: xander@jobangel.at

07.04.2006 bis 16.04.2006
Schladming, Steiermark
Fasten und Einkehr vor Ostern
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/3699031, E-Mail: iknapp@fnl.at

08.04.2006 bis 15.04.2006
Attersee, Oberösterreich
***Energiefasten am Attersee**
TrainerIn: *Claudia Benedetter*
Mobil: 0676/90 19 177, E-Mail: claudia.benedetter@gesundheitsfoerderung.at

15.04.2006 bis 22.04.2006
Mühlviertel, Oberösterreich
***Fasten & Innehalten**
Sich besinnen - Neu beginnen
TrainerIn: *Gerda Dichtl,* Tel: 07953/26616, Mobil: 0699/1 200 200 1,
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at

16.04.2006 bis 22.04.2006
Beautyfarm Landhaus Servus, Velden am Wörthersee
Besonderes Schmankerl für Body-Styling und Entschlacken
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04274/2262, Fax: 04274/2262 22, E-Mail: zechmeister@landhaus-servus.com

SPEZIELLER BONUS FÜR GGF-MITGLIEDER im BIOLANDHAUS ARCHE!
5. bis 18. März 2006 und 7. bis 12. Mai 2006
25 % Rabatt auf die Halbpension

16.04.2006 bis 22.04.2006
Beautyfarm Landhaus Servus, Velden am Wörthersee
Besonderes Schmankerl für Body-Styling und Entschlacken
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04274/2262, Fax: 04274/2262 22, E-Mail: zechmeister@landhaus-servus.com

17.04.2006 bis 23.04.2006
Kirchberg, Tirol
***Fasten mit Wintersport und viel Bewegung**
TrainerIn: *Erni Schüpferling*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348, E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com

17.04.2006 bis 24.04.2006
Hafnersee, Kärnten
***Die Leichtigkeit des Seins im Loslassen**
TrainerIn: *Britta Rausch*
Tel: 0463/516076, Mobil: 0664/2132391

21.04.2006 bis 28.04.2006
Traunstein/Waldviertel
***Innehalten - Im Labyrinth - Neu Ausrichten (SPIRITUELLES FASTEN)**
TrainerIn: *Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 6666, E-Mail: kurt.halter@chello.at

21.04.2006 bis 28.04.2006
Institut für Kinesiologie und Sport, Hohentauern, Steiermark
***Fasten mit der Ruhe und Kraft des Keltenberges - bei abnehmendem Mond**
TrainerIn: *Helga Gföllner*
Tel: 03615/39 27, Mobil: 0676/486 53 03, Fax: 03615/39 27,
E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at

21.04.2006 bis 30.04.2006
Stubenberg, Steiermark
***Stubenberger Fasten - Leichtigkeit für Körper und Seele**
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Mobil: 0676/61 91 391, E-Mail: xander@jobangel.at

22.04.2006 bis 01.05.2006
Grünau im Almtal, Oberösterreich
***Fasten und Ayurveda**
TrainerIn: *Anton Berner*
Tel: 07612/877 87, Mobil: 0664/369 336, E-Mail: info@fastenhotel.at

28.04.2006 bis 05.05.2006
Laab im Walde, Niederösterreich
***Fasten - sich selbst erfahren - meditieren - bewegen (SPIRITUELLES FASTEN)**
TrainerIn: *Mag. Margret Wohlfahrt*
Tel: 01/548 53 44, Mobil: 0664/42 22 744, E-Mail: wohlfahrt@gmx.at

29.04.2006 bis 06.05.2006
Weissensee, Kärnten
***Fasten am Weissensee**
TrainerIn: *Christina Walker*
Tel: 04713/2371, Mobil: 0650/60 29 107,
E-Mail: christina.walker@gesundheitsfoerderung.at

29.04.2006 bis 06.05.2006
Wolfsegg, Oberösterreich
***Genussvoll Fasten mit Beauty-Wohlfühlprogramm**
TrainerIn: *Sylvia Herbek*
Mobil: 0699/12 65 78 11, Fax: 01/967 66 50,
E-Mail: sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung.at

29.04.2006 bis 07.05.2006
Maria Wörth, Kärnten
Wasser, Sonne, Wandern
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/3699031, E-Mail: iknapp@fnl.at

30.04.2006 bis 06.05.2006
Beautyfarm Landhaus Servus, Velden am Wörthersee
Fasten in der Beautyfarm - Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele
TrainerIn: *Ingrid Höfinger*
Tel: 04274/2262, Fax: 04274/2262 22, E-Mail: zechmeister@landhaus-servus.com

06.05.2006 bis 13.05.2006
Flachau, Salzburg
Sinnfindung durch Fasten und Bewegung
TrainerIn: *Karoline Stolz*
Mobil: 0676/78 59 251, E-Mail: karoline.stolz3@gmx.at

12.05.2006 bis 19.05.2006
Weiden bei Reichnitz, Burgenland
Fasten und Zielfindung (mit syst. Aufstellungen und Coaching) (SPIRITUELLES FASTEN)
TrainerIn: *Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 6666, E-Mail: kurt.halter@chello.at

Apotheke zum Löwen von Aspern, Wien 22: Schwerpunkt der Veranstaltungsreihe DENKRAUM DONAUSTADT im Frühjahr 2006 ist das Thema "Wohnen", nähere Infos unter: www.apo-aspern.at

13.05.2006 bis 20.05.2006
Metznitzal, Kärnten
***Fasten - Ernährung - Wandern**
TrainerIn: *Mag. Margret Wohlfahrt*
Tel: 01/548 53 44, Mobil: 0664/42 22 744, E-Mail: wohlfahrt@gmx.at

13.05.2006 bis 21.05.2006
Sinai, Ägypten
***Das Meer, die Wüste, die Stille - Fastenerlebnis am Sinai**
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Mobil: 0676/61 91 391, E-Mail: xander@jobangel.at

20.05.2006 bis 27.05.2006
Mühlviertel, Oberösterreich
***Fasten & Wandern-Im Naturparadies Mühlviertler Alm**
TrainerIn: *Gerda Dichtl*
Tel: 097953/26616, Mobil: 0699/1 200 200 !,
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at

21.05.2006 bis 27.05.2006
Beautyfarm Landhaus Servus, Velden am Wörthersee
***fast&easy das schwungvolle Fasten-Golf Erlebnis in der Beautyfarm**
TrainerIn: *Ingrid Höfinger*
Tel: 04274/2262, Fax: 04274/2262 22, E-Mail: zechmeister@landhaus-servus.com

28.05.2006 bis 07.06.2006
Pernegg, Niederösterreich
Pernegger Pfingstfasten - mit spirituellen Klostertagen (SPIRITUELLES FASTEN)
TrainerIn: *Alexander Graffi*
Mobil: 0676/6191391, E-Mail: xander@jobangel.at

03.06.2006 bis 10.06.2006
Kirchberg, Tirol
***Feel good mit Power Food - neue Energien sammeln - reinigen, entsäuern für optimales Wohlbefinden**
TrainerIn: *Erni Schüpferling*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348, E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com

03.06.2006 bis 10.06.2006
Hotel Das Bergkristall, Schladming, Steiermark
***Fastenwanderwoche für ganzheitliches Wohlbefinden**
TrainerIn: *Ida Reiter*
Tel: 03687/ 61350, Mobil: 03687/ 61350 55, E-Mail: info@hotel-bergkristall.com

Fasten am Wohnort

19.01.2006 bis 25.01.2006
Villach, Kärnten
***Fasten nach den Feiertagen**
TrainerIn: *Karin Schuster*
Tel: 04242/37538, Mobil: 0650/770 90 21

10.02.2006 bis 17.02.2006
Kraig, Kärnten
***Entschlacken-Fasten am Wohnort für Gesunde**
TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*
Tel: 04212/82 42, Mobil: 0664/76 78 340

16.02.2006 bis 22.02.2006
Villach, Kärnten
***Fasten für Gesunde**
TrainerIn: *Karin Schuster*
Tel: 04242/37538, Mobil: 0650/770 90 21

17.02.2006 bis 24.02.2006
Klagenfurt, Kärnten
***Die Leichtigkeits des Seins im Loslassen**
TrainerIn: *Britta Rausch*
Tel: 0463/516076, Mobil: 0664/2132391

17.02.2006 bis 24.02.2006
Kraig, Kärnten
***Entschlacken-Fasten am Wohnort für Gesunde**
TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*
Tel: 04212/82 42, Mobil: 0664/76 78 340

10.03.2006 bis 16.03.2006
Wien 14
***GGF-Sunflower-Fastenwoche mit Shiatsu und Nordic Walking**
TrainerIn: *Mag. Katharina Charvat, Dr. Andrea Grascher, Helga Schmid*
Tel: 01/967 66 50, Mobil: 0699/ 11 59 95 20, Fax: 01/967 66 50,
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

16.03.2006 bis 22.03.2006
Villach, Kärnten
***Fasten für Gesunde**
TrainerIn: *Karin Schuster*
Tel: 04242/37538, Mobil: 0650/770 90 21,