

Inhalt

- [Wir bitten zum "Fasten für Genießer®" Word-Rap](#)
- [Ein Hotel für Wildbienen](#)
- [ggf Akademie startet wieder](#)
- [Weltenwanderer Gregor Sieböcks Fasten-Wanderroute 2014](#)



Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

Also ihr lebt noch, alle, alle ihr,
am Bach ihr Weiden und am Hang ihr Birken,
und fangt von neuem an, euch auszuwirken,
und wart so lang nur Schlummernde, gleich - mir.

Siehe, du Blume hier, du Vogel dort,
sieh, wie auch ich von neuem mich erhebe...
Voll innern Jubels treib' ich Wort auf Wort...
Siehe, auch ich, ich schien nur tot. Ich lebe!

Christian Morgenstern

"Passend zur Jahreszeit besucht die Gesundheitsförderin diesmal ein Bienenhotel. Das ist Spannung, Emsigkeit und staunendes Wissen für Klein und Groß. Und wir gehen mit Weltenwanderer Gregor Sieböck online weiter auf seiner sanften Wanderroute zu neuen "Fasten für Genießer®-Hotels".

Wer sich Inspiration und Auszeit für Körper, Geist und Seele wahrhaftig holen will, findet sie in einer Fastenwoche. Manche schwören gerade im Frühling darauf. Die wärmenden Sonnenstrahlen und prächtigen Farben der ersten Frühlingsblumen gibt's inklusive fürs Gemüt. Den Aufbruch zu neuer Aktivität und Vitalität machen uns die summenden Bienen vor..."

Herzlichst

Mag.^a Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung GGF

[zum Anfang](#)

Wir bitten zum "Fasten für Genießer®" Word-Rap

Heute spricht die Gesundheitsförderin mit Mag.^a Barbara Ebner, Hochzeitsmanagerin und dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin im Hotel Loipersdorf Conference & Spa****S

Barbaras Motivation: Ich faste, daher bin ich.... immer gerüstet, ein Jahr energievoll und gesund zu beginnen!

Lesen Sie den vollständigen "Fasten für Genießer®" Word-Rap hier auf gesundheitsfoerderung.at



Mag.^a Barbara Ebner

[zum Anfang](#)

Ein Hotel für Wildbienen

Auch wenn man von den Wildbienen keinen Honig ernten kann, leisten sie dennoch einen wichtigen Beitrag für unsere Gaumenfreuden. Die gehörnten Wildbienen, die von Mitte März bis Ende April aktiv sind, finden ihre Nahrung vor allem in den früh blühenden Steinobstbäumen. Sie bestäuben Marille, Kirsche, Mandel und Zwetschke. Die rote Wildbiene ist etwa einen Monat später aktiv und versorgt sich an den Blüten der Apfel- und Birnenbäume. Das Ergebnis der emsigen Gartenhelfer ernten wir dann später. Durch die starke Behaarung der Wildbienen bleibt besonders viel Pollen hängen, der aber auch wieder sehr leicht auf den anderen Blüten abgesetzt wird. Die dadurch bessere Bestäubung wirkt sich positiv auf Ertrag und Qualität des Obstes aus.



Verein Wildbienen Garten

Johann Kainz hat den Verein "Wildbienen Garten" vor fünf Jahren gegründet. Sie können Wildbienenpate werden und sich ein Wildbienenhotel nach Hause holen.

Neugierig geworden? Lesen Sie hier den [gesamten Artikel](#).



zur Verfügung gestellt vom Magazin

[zum Anfang](#)

Weltenwanderer Gregor Sieböcks Fasten-Wanderroute 2014

Der Weltenwanderer Gregor Sieböck erkundet wieder wandernd "Fasten für Genießer®-Hotels".

Lesen Sie [Gregors siebten Fasten-Wanderbericht](#) aus dem Kloster Wernberg, das heuer 25 Jahre Fasten-Jubiläum feiert!

Einblick in alle zertifizierten "Fasten für Genießer®-Hotels" erhalten Sie unter www.fastenuergeriesser.com

Haben Sie Lust Gregor im Gedanken zu folgen?



Gregor Sieböck

Auf www.fastenuergeriesser.com (bitte hinunter scrollen zur Zeitschiene) können Sie seine schönen Fasten-Wanderberichte nachlesen.

Wenn Sie mit Gregor wandern möchten, können Sie uns gerne kontaktieren:

Tel: 01/967 66 50

Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

[zum Anfang](#)

ggf Akademie startet wieder mit 3 zertifizierten Lehrgängen

Suchen Sie neue Impulse für Ihren Beruf? Oder möchten Sie sich ganz neu orientieren? Arbeiten Sie gerne mit Menschen und ist Ihnen Gesundheitsförderung ein Anliegen? Die ggf bildet seit 1998 Multiplikatorinnen aus.

Fasten (für Erwachsene) erfasst die ganze Person, unser körperliches wie auch seelisch-geistiges Entschlacken. Fasten ist keine Crash-Diät und daher auch nicht in einem Kurzprogramm zu vermitteln. Menschen, die andere Menschen im Fastenprozess begleiten, müssen daher fundiert ausgebildet sein.

Die ggf - Akademie hat 2 Schwerpunkte:

Fasten- und Gesundheitstrainer/innen und Basenfasten-Vitaltrainer/innen unterstützen andere Menschen bei ihrer NEUgeburt von Körper, Geist und Seele.

Klein und gesund!® Trainer/innen engagieren sich für die Vermittlung eines kl.u.gen Lebensstils von Anfang an und profitieren selbst von dem vitalen Wissen.



Alle 3 Lehrgänge der ggf Akademie erhielten im Herbst letzten Jahres die Zertifizierung und Re-Zertifizierung durch CERT NÖ sowie Ö-CERT.

Bildungsmanagerin Mag.^a Dr. Ulrike Borovnyak dazu: "Wir möchten die Qualität der Inhalte unserer Ausbildungen auch nach außen sichtbar machen. Unsere Kindergesundheitstrainer/innen sowie Fasten-Trainer/innen begleiten Menschen bei grundlegenden und wesentlichen Elementen der kl.u.gen Lebensgestaltung!"

Alle Infos zur ggf Akademie finden Sie hier auf gesundheitsfoerderung.at

Informieren Sie sich hier näher über die ggf Akademie. Ihre Fragen werden Ihnen gerne im ggf Büro beantwortet:

01/967 66 50

office@gesundheitsfoerderung.at

[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

