

## DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

### Inhalt

- [Wir bitten zum "Fasten für Genießer®" Word-Rap](#)
- [Köstlich essen: Tipps für Bio-Hedonisten auf Achse](#)
- [Genuss trotz Nahrungsmittelunverträglichkeiten](#)
- [klein und gesund! News ...](#)
- [Rückblick einer Gewinnerin](#)



Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

*"Erinnerungen sind Wärmflaschen fürs Herz."* (Rudolf Fernau, dt. Schauspieler)

Und wie war Ihr Sommer? Schwelgen Sie auch in so wunderschönen Erinnerungen wie Petra Sölle nach ihren Fastenurlaube in Opatija? Zwar neigt sich der Sommer dem Ende hin, doch gute Adressen nutzen wir doch gerne das ganze Jahr. Die Gesundheitsförderin hat diesmal einige zusammen getragen... damit auch im Herbst für Abwechslung gesorgt ist. Ganz sicher von uns getestet und empfehlenswert!

Auf dass niemand in eine Post-Sommer-Depression verfallt

wünscht herzlichst,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Borovnyak'.

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung GGF

[zum Anfang](#)

## "Fasten für Genießer®" Word-Rap

Heute spricht die Gesundheitsförderin mit Petra Maria Sölle, "GesundFastenTrainerin" im Hotel Bristol in Opatija, Kroatien.

**Ich faste, daher bin ich ...** wieder zu einem ganzen Menschen geworden. Im Sinne von dreidimensionaler Einheit: KÖRPER GEIST SEELE. Ein unglaublich schönes Erlebnis im Verzicht so großen Gewinn zu erzielen... denn ich faste nicht, um mir das Leben schwer zu machen, sondern um mich von unnötigem Ballast zu befreien (Anselm Grün). Diese Erfahrung wirkt in mein ganzes Leben... mit mehr Achtsamkeit/Freude/Lebenslust/Kraft und Selbstvertrauen.

Lesen Sie den vollständigen ["Fasten für Genießer®" Word-Rap](#)

Alle zertifizierten Fasten für Genießer®-Hotels finden Sie auf [fastenfuergeniesser.com](http://fastenfuergeniesser.com)

Die einzigen Fastenhotels mit Gütesiegel!

Die nächsten [Termine September und Oktober](#) im Hotel Bristol Opatija.

Fastenwochen mit dipl. ggf-Trainer/innen in ganz Österreich und Kroatien finden Sie im [Veranstaltungskalender](#).



Petra Maria Sölle

[zum Anfang](#)

### Köstlich essen: Tipps für Bio-Hedonisten auf Achse

Zu Hause haben wir es längst auf die Reihe bekommen. Wie sieht das aber unterwegs aus? Wo kann man essen gehen, ohne bei jedem Bissen Gewissensbisse zu haben? Wir haben uns im Land umgeschaut und ein paar wirklich gute Adressen zusammengestellt.

Mit dabei Fasten für Genießer® Hotel -Bio Landhaus Knura

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

[zum Anfang](#)



zur Verfügung gestellt vom Magazin

### Genuss trotz Nahrungsmittelunverträglichkeiten

#### Die Gesundheitsförderin stellt vor:

Sabine Dobesberger, MSc, Geschäftsführerin von "die Pause" zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Sie haben gerade herausgefunden, dass Sie unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden? Sie leben mehr oder weniger gut mit der Tatsache, dass Sie Laktose, Gluten, Histamin oder Fruchtzucker nicht vertragen?

Die gute Nachricht ist, dass Sie mit den Tipps aus der TCM Ernährungslehre die Toleranz gegenüber den Lebensmitteln erhöhen können, die Beschwerden auslösen.

Im Kochstudio "die Pause" finden mehrmals pro Jahr Kochkurse zum Thema Lebensmittelunverträglichkeiten statt.

**Im Kochkurs "Genuss trotz Nahrungsmittelunverträglichkeiten" am 13.9.2014** lernen Sie Gerichte kennen, die trotz Verzichtes auf diverse Zutaten toll schmecken und einfach nachzukochen sind. Sie profitieren vom Austausch mit anderen Betroffenen und nehmen raffinierte, neue Rezepte mit nach Hause.

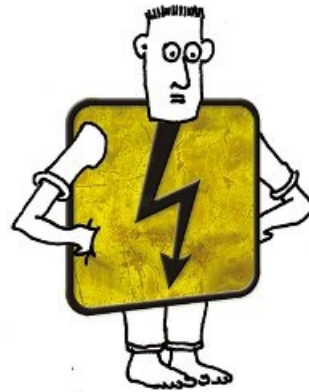
Wer sich im Urlaub in diesem Thema vertiefen will und nebst Fachreferenten und Kochworkshops auch noch eine herrliche Auszeit genießen möchte, kommt zum nächsten Modul "Basenfasten-Vital-Trainer" im Mai 2015 in Bad Mühlacken bei Linz.Details: [gesundheitsfoerderung.at/akademie](http://gesundheitsfoerderung.at/akademie)

Auch toll und von der Gesundheitsförderin getestet:

- Bauch gut-Woche in Bad Mühlacken oder VeganFasten im Kurhaus Schärding, zertifizierte Fasten für Genießer®-Hotels.
- Hier gibt's das Erspüren der Wirkung auf den eigenen Körper gleich inklusive!

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

[zum Anfang](#)



**Auf die Plätze, fertig, LACHEN!**

Heuer wird bereits zum sechsten Mal für ein Lachen im Spital gelaufen, gewalkt, geskated, gerollt oder spaziert, denn einmal mehr ist alles erlaubt und jeder zurückgelegte Kilometer macht noch mehr Clownbesuche bei kranken Menschen möglich.

Die österreichweiten Lauftermine finden Sie unter: [rotenasenlauf.at](http://rotenasenlauf.at)



**Neu im Netzwerk! Biolino**

Das erste biologische Eltern-Kind-Institut in Wien.

Biologische Spielgruppen, Kindergeburtstage, Workshops für Groß und Klein und Vieles mehr.

**Biolino steht für altersgerechte Angebote für Kinder von 0 bis 12.** Einen Leistungsanspruch gibt es bei BIOLINO nicht, dafür jede Menge Austausch und Freude am Erleben. Zusätzlich bieten das Institut Spielgruppen auch mehrsprachig an, etwa in Spanisch, Englisch oder Rumänisch.



Die Kindergeburtstage sind auch fürs kleine Börserl ein großer Hit: Die Kinder erleben dabei spannende Detektivgeschichten, reisen durchs glitzernde Feenland, bestehen Abenteuer im Dschungel oder feiern nach einem ganz anderen Thema. Im BIOLINO kümmert man sich übrigens auch gerne stundenweise um die kleinen Abenteurerinnen und Abenteurer, sollte es tagsüber einmal eng werden.

Alle Informationen zu unseren Angeboten findet ihr auf [www.biolino.at](http://www.biolino.at)

[zum Anfang](#)

**Rückblick einer Gewinnerin:**

Frau Monika Prischl, Gewinnerin des Detox Wochenendes für 2 Personen im BioVital Hotel Sommerau, Salzburg in Kooperation mit der Ölmühle Fandler, blickt für die Gesundheitsförderin kurz zurück:



**Ich halte mich vital und gesund, mit...** frischen, wenn möglich biologischen und regionalen Nahrungsmitteln und bewege mich gerne in unserer schönen Natur.

**Diesen Genuss gönne ich mir regelmäßig:** Hochwertige Öle von der Ölmühle Fandler gehören auf jeden Fall auf unsere Speisen!!!

**So richtig verwöhnt gefühlt habe ich mich im BioVital Hotel Sommerau...** durch die sehr angenehme ganzkörperliche Massage und die nette familiäre Atmosphäre!

**Diesen Impuls habe ich mir aus dem Wochenende mitgenommen:** Dass man sich auch in wenigen Tagen durch eine gute Mischung von Aktivität (wir besuchten bei der Anreise das Museum der Moderne Mönchsberg in Salzburg, die wunderschöne Auer -Alm, die Bergalm, sowie die Panoramastrasse...) und Regenerierung (beim Schwimmbiotop, in der Sauna und hervorragendem Essen im Hotel Sommerau) erholen kann.

Gesundheitsförderung leicht gemacht - wir wünschen allen Leser/innen viel Glück bei unserem aktuellen Gewinnspiel auf [fastenfuergeniesser.com](http://fastenfuergeniesser.com)

[zum Anfang](#)

**Mit freundlicher Unterstützung von**

