

DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

Inhalt

- [ggf Wirkungsbericht 2014](#)
- [Aus dem ggf Veranstaltungskalender - Advent, Advent ...](#)
- [Die Gesundheitsförderin stellt vor: Calendula](#)
- [Trockenzeit - was tun für gute Raumluft?](#)
- [Fragen an den Gewinner!](#)



Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, aber das ist kein Grund zur Traurigkeit. Vielmehr freut sich die Gesundheitsförderin, über die vielen sinn- und wertvollen Beiträge im gesamten Jahr 2014. Waren Sie auch wirklich aufmerksam? Dann können Sie sicherlich Ihren Lieblings-Word Rap nennen... wer von unseren "Fasten für Genießer®-Hoteliere hat Sie am meisten überzeugt? Lesen Sie alle Word-Raps nach unter:

www.gesundheitsfoerderung.at/node/1080

Schreiben Sie uns dann Ihre Favoritin und warum die Wahl auf sie gefallen ist, an office@gesundheitsfoerderung.at. Und machen Sie mit Ihrer Antwort automatisch mit beim großen ggf-Weihnachtsgewinnspiel mit 2 Aufenthalten in "Fasten für Genießer®-Hotels".

Auch die vielen gesundheitsförderlichen Aktivitäten für Groß & Klein lassen sich herzeigen: der neue ggf-Wirkungsbericht 2014 ist da! Viel Freude bei der Lektüre und beim Mit-Voten.

wünscht herzlichst,

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Ulrike Borovnyak".

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung ggf

[zum Anfang](#)

ggf Wirkungsbericht

Der ggf-Wirkungsbericht 2014 ist da!

Macht Erfolg glücklich?

"Nur wenn man ihn teilen kann, sodass andere auch was davon haben. Erst dann hat man nämlich nachhaltig selber was davon."

(Erfolgsautor Daniel Glattauer, zitiert nach Der Standard 23.8.2014)

Werden auch Sie Teil unserer Wirkung - als FastenFriend, aktive/r Gesundheitsförder/in oder

ggf-Sponsor! Gemeinsam Wirken macht glücklicher!

Der [ggf-Wirkungsbericht 2014](#) zum Nachlesen.



[zum Anfang](#)

Aus dem ggf Veranstaltungskalender

Advent ist sicher nicht die ruhigste Zeit im Jahr, aber mit einer kleinen oder größeren Auszeit können Sie dazu beitragen, der vorweihnachtlichen Hektik ein Schnippchen zu schlagen. Entspannen Sie sich bei einer geführten Meditation, einer wohltuenden Massage, einer Fastenwoche in einem der zertifizierten "Fasten für Genießer®-Hotels" oder begleitet durch eine Dipl. Fastentrainerin bei Ihnen am Wohnort.

Gustieren Sie in unserem umfangreichen Veranstaltungskalender [online](#) oder fordern Sie Ihr persönliches Exemplar unserer Seminarzeitschrift "Der Gesundheitsförderer" an. Einfach Mail an: office@gesundheitsfoerderung.at

Adventmärkte

SONNENTOR: Weihnachtsstress lass' nach!
Adventsamstage im SONNENTOR Erlebnis in Sprögnitz
29. November, 6. /8. /13. und 20. Dezember

Wieder ist es so weit - die stillste Zeit des Jahres steht vor der Tür. Während die Natur unter einer Schneedecke Kraft fürs Frühjahr tankt, verwandelt sich das SONNENTOR Erlebnis in Sprögnitz in eine Christkindl-Werkstatt, gefüllt mit winterlichen Überraschungen.

Das genaue Programm finden Sie [hier](#).



Fotocredit Sonnentor

Zauberhafte Märchenwelt - **Adventmarkt bei Multikraft** in Pichl/Wels, Oö

Samstag, **29. November** von **10:00 - 18:00** Uhr
Sonntag, **30. November** von **10:00 - 18:00** Uhr

Die märchenhafte Bastelwerkstatt für die Kleinen entführt in die Welt von Schneewittchen, Froschkönig, Effi & Miki und Co.

Das genaue Programm finden Sie [hier](#)



[zum Anfang](#)

Die Gesundheitsförderin stellt vor: Calendula

Die Calendula ist eine wahre Sonnenanbeterin: Ihre Blüten stehen in enger Beziehung zu Licht und Wärme, nehmen beides intensiv auf und richten sich nach dem Verlauf der Sonne. An sonnenlosen Tagen kann es sogar passieren, dass sich die Blütenköpfe morgens überhaupt nicht öffnen. Und genau dieser Hunger nach Licht macht sie als Pflanze so besonders. Denn mit Hilfe des Sonnenlichts bildet die Calendula ihre kostbaren Wirkstoffe

und ist aus anthroposophischer Sicht deshalb so geeignet für die Pflege von Babyhaut.

Lesen Sie hier mehr zum Thema "[Das Geheimnis zarter Babyhaut](#)".



Gustav Cool empfiehlt für die kalte Jahreszeit:

Calendula Wind- und Wetterbalsam - Eine schützende Hülle gegen Kälte, Wind und rauer Witterung.



Fotocredit Weleda

[zum Anfang](#)

Trockenzeit - was tun für gute Raumluft?

Brennende Augen, gereizte Atemwege - wenn im Winter die Luftfeuchtigkeit sinkt, kann es in beheizten Räumen schnell zu trocken werden. Es gibt verschiedene Wege, um die Feuchte wieder auf ein gesundes Maß zu heben. LEBENSART ist neun Methoden auf den Grund gegangen.

Warm geheizte Räume im Winter - ein Luxus, der für die meisten von uns selbstverständlich ist. Doch so wohligh angenehm diese Wärme auch ist, fällt die relative Luftfeuchte unter 30 Prozent ab, runzelt sich nicht nur die Schale der Äpfel in der Obstschale. Die Haut und die empfindlichen Schleimhäute trocknen aus, Krankheitserregern gelingt es leichter, in den Körper einzudringen. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit sinken.



Was bringen Pflanzen, Zimmerbrunnen, Freunde einladen ... ? Lesen Sie hier den [gesamten Artikel](#).



zur Verfügung gestellt vom Magazin

[zum Anfang](#)

Rückblick eines Gewinners

Herr Rene Lauckner aus Deutschland hat in Kooperation mit der P.Jentschura Internat. GmbH und der Almwellness Tonnerhütte einen zweitägigen basischen Almwellness-Urlaub für 2 Personen in der Steiermark gewonnen.

Nach seinem Aufenthalt hat der glückliche Gewinner die Fragen der Gesundheitsförderin für Sie ergänzt.

Ich halte mich vital und gesund, ... mit Jentschura Morgenstund' und den vielen Rezeptideen dafür. Wir haben dieses Jahr auch eine Stoffwechselkur gemacht, die fantastische Ergebnisse gebracht hat.

Diesen Genuss gönne ich mir regelmäßig: Basische Bäder bzw. Fußbäder

So richtig verwöhnt gefühlt habe ich mich in der Tonnerhütte weil die Hütte herrlich gelegen ist (auf 1600m Seehöhe, Anm. d. Red.). Wir hatten, großes Glück mit dem Wetter,



sodass wir das Panorama genießen konnten, egal ob auf der Bank beim Fußbad vorm Haus oder in der Panoramasauna oder beim Sprung in den Naturteich. Und weil uns das Essen so gut geschmeckt hat.

Diesen Impuls habe ich mir aus dem Wochenende mitgenommen:

Wir ernähren uns jetzt schon mehrere Jahre gesund und sind natürlich ständig bemüht, das zu halten bzw. weiter zu verbessern.

Danke!

[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

