

DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

Inhalt

- ▶ [Eintauchen in die Welt der Natur](#)
- ▶ [Natur gewinnen: „Meditatives Bergwandern mit Prof. Baldur Preiml“](#)
- ▶ [klein und gesund! beim Bio-Bengelchen Fest von Sonnentor](#)
- ▶ [Geschmäcker sind verschieden - und lassen sich prägen!](#)



Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

„Wenn man die Natur wahrhaft liebt, so findet man es überall schön.“

(Vincent van Gogh)

Ist es nicht herrlich? Ab jetzt zeigt sich die Welt wieder von ihrer strahlenden Seite!

Die Gesundheitsförderin spürt schon die ersten warmen Sonnenstrahlen, die den nahenden Sommer ankündigen. Zeit für die Urlaubsplanung, denn der Sommer ist wahrlich die wunderbarste Auszeit.

Ob allein, zu zweit oder mit der Familie. Die Gesundheitsförderin wartet für den Sommer mit vielen Impulsen auf und verrät hier nur soviel: die Palette reicht von Basenfasten am Meer (Juni&Oktober in Kroatien) bis zu Familienurlaub am See mit spannender Bewegung und genüsslicher Ernährung (Juli&September). Ob fern oder nah... finden Sie es überall schön. Lesen Sie weiter, tauchen Sie ein und lassen Sie die Seele baumeln... FEDERleicht!

Herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung GGF

Eintauchen in die Welt der Natur

Gewaltige Granitblöcke, eine Vielfalt von Bäumen, Vogelgezwitscher und ein herrlicher Duft - das sind nur ein paar wenige Faszinationen, die die Natur für uns zu bieten hat. Speziell die schönen Naturparks stellen einerseits einen wunderbaren Raum für Erholung und Entspannung dar und andererseits laden sie ein aktiv in die warme Jahreszeit zu starten.

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltagsstress und tauchen Sie im Sommer in die Wunderwelt Natur ein.



Lesen Sie auf www.nachhaltig-reisen.at über die Aktivitäten in den Naturparks Niederösterreichs.

zur Verfügung gestellt vom Magazin



▲ [zum Anfang](#)

Natur gewinnen: "Meditatives Bergwandern mit Prof. Baldur Preiml!"

Sie wollen sich selber Gutes tun und sind bereit für Schritte zur Selbsterkenntnis? Dann ist dieses Gewinnspiel wie geschaffen für Sie. Die Apotheke Zur Kaiserkrone, das Hotel Kolbitsch und die GGF österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung verlosen 4 Tage meditatives Bergwandern mit Prof. Baldur Preiml in der Naturarena Weissensee.



Im Hotel Kolbitsch, einem der 10 zertifizierten Fasten für Genießer®-Hotels, genießen Sie ein Urlaubsambiente der ganz besonderen Art. Das Haus verwöhnt mit einer hochwertigen Naturküche und einem wunderschönen Vitalbereich. Und das unvergleichliche Plus dabei: es liegt direkt am Weissensee, dem höchstgelegenen Badensee österreichs.

Sensibilisieren und schulen Sie Ihr Körperbewusstsein durch aktive Wanderungen, Naturmeditationen, Konzentrations- und Entspannungsübungen und intensiver Atempfahrungen. Ein mildes Herzkreislaufprogramm, Wirbelsäulenpflege und auch ein allgemeines Dehnungs- und Kräftigungsprogramm stärken ihr persönliches Wohlbefinden intensiv. Darüber hinaus erleben Sie individuelle Begleitung und Betreuung durch Prof. Baldur Preiml. Gemeinsam mit ihm genießen Sie das Leben und Schauspiel der Natur. Und Sie fühlen sich bereits nach kurzer Zeit FEDERleicht!

Ich möchte [am Gewinnspiel teilnehmen](#).

▲ [zum Anfang](#)

klein und gesund! beim Bio-Bengelchen Fest von Sonnentor



Auch heuer war die Kindergesundheitsinitiative **klein und gesund!** am Bio-Bengelchen Frühlingsfest der Firma Sonnentor vertreten. Das traditionell Anfang Mai stattfindende Fest bereitet Klein und Groß Freude und gibt die

Möglichkeit in die Welt der Kräuter und Natur einzutauchen.

Eingebettet in die schöne Landschaft des Waldviertels liegt das Bio-Bengelchendorf, das sich wunderbar für natürliche Entdeckungs- und Erforschungsreisen für die kleinen Besucher eignet. Bei dem abwechslungsreichen Programm (Ponyreiten, Bauerngolf, Kinderschminken, Besuch der Rote Nasen Clowns, Buttons gestalten,...) war für alle Altersgruppen etwas dabei.



Nicht verpassen! „Tag des offenen SONNENTORS“ am 15. August 2012.

Termin gleich vormerken und einen schönen Familientag verbringen!

▲ [zum Anfang](#)

Geschmäcker sind verschieden - und lassen sich prägen!

Woher kommen einseitige Geschmacks- und Speisevorlieben unserer lieben Kleinen? Wie kann man es angehen, dass Kinder von klein auf günstige Ernährungsgewohnheiten entwickeln? Wie soll man sich verhalten, wenn man ein „gemüseresistentes“ Kind hat? Und ... wie viel Druck darf man ausüben?



Es ist von Anfang an wichtig, Kinder den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln, ohne Zucker- und Salzzusatz erleben zu lassen. Das ist eine wichtige Voraussetzung, damit Kinder naturbelassene Lebensmittel und Speisen gerne essen. Das trifft vor allem auf Gemüse und Obst zu.

Sie haben von Anfang nach diesen Empfehlungen gehandelt und nun ist ihr Kind trotzdem „gemüseresistent“? Das heißt, ihr Sprössling verweigert konsequent alles, was in bunten Farben wächst? Nun, da sind sie leider nicht allein. Mit Druck und Zwang lässt sich erfahrungsgemäß nichts ändern. Fördern Sie weiterhin den positiven Bezug zu Essen und gesundem Genießen. Wie das geht?

Lesen Sie den vollständigen Artikel auf [kleinundgesund.at](#).

START **klein und gesund!** Akademie JULI 2012

Viele praktische Tipps für den gesunden Alltag in der Familie oder für das berufliche Umfeld werden im neuen Lehrgang „**klein und gesund!** Trainer/in“ vermitteln.

Im Modul Ernährung werden Themen wie: Ernährungsbildung (k)ein Problem? Grundlagen gesunder (Kinder-)Ernährung und Deklaration von Kinderlebensmittel vermitteln und diskutiert.

Der Praxis wird bei den einzelnen Ausbildungsmodulen ein besonders hoher Stellenwert eingeräumt. So wird in Rahmen von Kochworkshops gemeinsam mit Kindern ausprobiert was schmeckt und dabei viel Neues entdeckt!

Familienleben miteinander bedeutet nicht nur miteinander essen. Die weiteren 2 Module widmen sich Bewegung, Entspannung und Seelischer Gesundheit.

Mehr Informationen erhalten Sie hier:

GGF österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung
01/967 66 50
office@gesundheitsfoerderung.at
www.kleinundgesund.at

▲ [zum Anfang](#)

Haben Sie Fragen zur Ernährung? Möchten Sie Ihre Ernährung umstellen und benötigen Sie dazu Unterstützung? Nützen Sie als GGF Mitglied kostenlos das **Beratungsservice** unserer Fastenexperten.

Mit freundlicher Unterstützung von

