



## DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

### Inhalt

- ▶ [GGF Genussfest & Trainer/innentreffen](#)
- ▶ [Fasten nun auch im Auslandsurlaub genießen!](#)
- ▶ [Genuss von klein auf: "klein und gesund!" sucht Testfamilien](#)
- ▶ [Natur für die Seele - mehr als nur Genuss](#)



### Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

*"Genuss ist eine Frage der Phantasie."*  
(Markus Ronner)

**W**ir GGF-Trainer und Trainerinnen führen Menschen das ganze Jahr über zu einem neuen Genusserlebnis. Nun sind wir selbst dran, unsere Batterien aufzuladen und einen ganzen Tag gemeinsam alle Sinne zu erfreuen: zu unserem Genussfest am 30.9. sind alle eingeladen, die mit uns feiern wollen. Das Highlight dieses genussvollen, bunten Herbstaustags: eine sensorische Wein-Lese mit Ö3-Mitbegründer Dieter Dörner!! Wer kennt seine markante Stimme nicht, die uns so viele Jahre über den Äther begleitet hat... ein wahrer Ohrenschaus!

Lesen Sie in diesem Newsletter auch nach, warum Natur Balsam für die Seele ist und erleben Sie auch diese beim Genussfest sowie bei jedem Fasten für Genießer@-Urlaub.

Eine weitere ganz herzliche Einladung: Geben wir gemeinsam allen Kindern in unserem Umfeld die Chance auf gesunden Genuss. Von Anfang an. Das haben wir uns mit den neuen Kinderprojekt "klein und gesund!" zum Ziel gesetzt. Werden Sie jetzt ein Teil der Initiative, damit aus "klein und gesund!" groß und gesund werden kann. Voller Phantasie!

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung

### GGF Genussfest & Trainer/innentreffen am Freitag 30. September 2011

#### Highlight des Abends: "Wein-Lese" mit Dieter Dörner, Ö3 Mitbegründer und steirischer Biowinzer

**W**ie genuss-fest seid ihr? Dabei sein und genießen!  
Herzlich willkommen sind alle Fastentrainer/innen, GGF-Mitglieder und selbstverständlich alle anderen Genießer und die, die es noch werden wollen.

Wir treffen uns zu einer wunderbar sündigen & wirklich genussvollen Exkursion bei der Firma Zotter, wo man seiner Experimentierfreude beim Verkosten freien Lauf lassen kann. Das Biobuffet und die Atmosphäre rund um "die Träumerei" wird jeden Genussmenschen überzeugen.

Wir freuen uns auf Ohrenschaus und Gaumenfreude bei der "Wein-Lese" von und mit GGF Netzwerkpartner Dieter Dörner, Ö3 Mitbegründer und steirischer Biowinzer. Alle Trainer/innen & Interessent/innen des GGF-Netzwerkes sind herzlich eingeladen.

Mal schauen, ob ihr "genuss-fest" seid?!? Den genauen Ablauf Ihres Genusstages erfahren Sie [hier auf unserer Webseite](#). Anmeldungen bitte rasch an das GGF-Büro richten!



[▲ zum Anfang](#)

## FASTEN nun auch im Auslandsurlaub genießen!

CAN FELIU - Bio-Finca auf Mallorca wie im Traum

Die biologisch geführte Finca CAN FELIU auf Mallorca ist eine wahrhaft traumhafte Destination. Wer einmal auf Can Feliu angekommen ist, will einfach nur mehr Verweilen. Hier bleibt die Zeit irgendwie stehen, hier möchten sich Auge und Herz weit öffnen.

Die Hauptteile der Finca bestehen aus einem alten Landhaus aus dem XVII Jahrhundert, das die hundertjährigen Strukturen und Merkmale bewahrt hat. Es wurde sorgfältig restauriert unter Beachtung aller ursprünglichen architektonischen Elemente und Verwendung von traditionellen und ökologischen Materialien. Dies alles ließ eine raffinierte und warme Dekoration entstehen, die den Zauber alter, typischer mallorquinischer Landhäuser ausmacht.

NEU ab 2011: Fasten für Genießer®-Urlaub auf Mallorcas Bio-Finca Can Feliu! Lassen Sie sich [hier zum Fastengenuss auf Mallorca führen](#).

[▲ zum Anfang](#)

## Genuss von klein auf: "klein und gesund!" sucht Testfamilien für 2012



Wie wird Gesundheit von der nächsten Generation gelebt werden? Die Weichen für die Kleinen setzen wir Großen schon jetzt. Kinder lernen durch Nachahmung. Eine Lebensstiländerung wirkt daher gleich doppelt gut - für Klein und Groß! Daher ist unser Kinderprojekt "klein und gesund!" gleich doppelt wirksam. Wir laden Familien ein, zu Wissen, Erleben und gesundem Genuss bei unseren "klein und gesund!"-Trainern.

Ihr Kind interessiert sich auch fürs Backen, kreatives Gestalten, Naturerlebnisse der besonderen Art, Biodanza und vieles mehr?

Kommen Sie jetzt in den Genuss einer kostenlosen Mitgliedschaft im "klein und gesund!" Club für 2012.

Folgende Vorteile warten auf Sie und Ihre Familie:

- Biologisches Willkommensgeschenk
- Freizeitprogramm mit nachhaltigen Gesundheitsangeboten
- Wissensimpulse - damit aus klein und gesund! groß und gesund! wird
- Sammel(s)pass für die ganze Familie (mind. 10 % Ermäßigung auf alle Kurse und ein Gutschein für eine Einheit Ihrer Wahl nach 10 Einheiten)
- Kleines Dankeschön am Ende der Testphase

Melden Sie sich unter [www.kleinundgesund.at](http://www.kleinundgesund.at) über den Steckbrief an. Steckbrief ausfüllen und Vorteile nützen! (Die kostenlose Mitgliedschaft ist unverbindlich und endet Ende 2012 automatisch.)

Zur Website: [kleinundgesund.at](http://kleinundgesund.at)

[▲ zum Anfang](#)

## Natur für die Seele - mehr als nur Genuss

Natur wirkt nicht nur positiv auf die emotionale Stimmung und die Fähigkeit zum Stressabbau, sondern auch auf Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Nicht nur die Bewegung, sondern die Natur an sich ist ein wesentlicher Erholungsfaktor, wie US-Psychologen nachgewiesen haben.



Haben Sie es schon einmal am eigenen Leib verspürt - das Problemlöse-Wunder Natur? Sie marschieren mit einem schweren Rucksack voll Probleme los und je länger Sie durch Wald und Feld wandern, dem Zwitschern der Vögel lauschen, Blumen am Wegrand bewundern, desto banaler werden die Alltagsorgen. Irgendwann, bei der Rast auf der blühenden Wiese, beim Waten im eiskalten Bach oder erst beim wohlig-erschöpften Einschlafen am Abend kommt er dann - wie aus dem Nichts: der Einfall, die Lösung, die Idee, nach der Sie schon seit Wochen suchen. Lassen Sie sich [hier](#) zu Ihrer nächsten Wanderung inspirieren.

Zur Verfügung gestellt vom Magazin LEBENSART

[▲ zum Anfang](#)

Haben Sie Fragen zur Fasten oder Ernährung? Möchten Sie Ihren Fastentyp ermitteln oder Ihre Ernährung umstellen und benötigen Sie dazu Unterstützung?

Wir dürfen daran erinnern, dass GGF Mitglieder kostenlos das Beratungsservice unserer Fastenexperten nützen können.

Herzlich willkommen unter den Fasten-Freunden und gesunden Genießern!

Mit freundlicher Unterstützung von

