



Der Gesundheitsförderer

Organ der Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung - Schutzgebühr € 1,-
Büro Klagenfurt: Tel/Fax 0463 - 420 440, Büro Wien: Tel/Fax 01 - 967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at | Internet: www.gesundheitsfoerderung.at
Bankverbindung: Die Kärntner Sparkasse AG, BLZ 20706, Konto-Nr. 00000134700

Das neue GGF-Herbstprogramm 2001 jetzt mit über 40 Gesundheitsveranstaltungen!

Herbst 2001

Hura, GGF-Baby
Sophia ist da!
Seite 3



Der Gesundheitsförderer
ist ein Service für GGF-
Mitglieder!

*Die Gesundheit
ist ein Stück
Himmel auf Erden.*

Ernst Hauschka

Die österreichweite Organisation mit fundiert ausgebildeten,
ärztlich geprüften Fasten- & Gesundheitstrainern (Methodik
Dr. Lützner/Buchinger, Dr. Bruker, Prof. Leitzmann) und fairem Preis.



Liebe Gesundheitsfreunde!

Es ist schon eine besondere Zeit - unsere jetzige Zeit!

Auf der einen Seite bedurfte es vieler Todesfälle bis endlich ein bekannter Pharmakonzern ein cholesterinsenkendes Medikament wegen tödlicher Nebenwirkungen vom Markt nahm. Alle anderen chemischen "Cholesterinsenker" sind trotz gleicher

Nebenwirkungen noch in Verwendung.

Auf der anderen Seite verbietet eine Österreichische Gebietskrankenkasse und Ärztekammer, wie in Zeiten der Inquisition, 20 verschiedene biologische Therapien u.a. die Bachblüten-Therapie, die biologische Terrain-Therapie und die Anwendung des Pendels. Alles Methoden, die seit vielen Jahrzehnten niemandem geschadet, aber tausenden Menschen geholfen haben.

Ich frage euch! Was ist das für eine besondere Zeit? Und welche Rolle haben wir, als "Gesundheitsförderer", zu spielen?

Es ist eine gute Zeit für uns. Denn niemand mag Medikamente mit lebensbedrohlichen Nebenwirkungen, die zwar den Cholesterinspiegel optisch polieren und Aktienkurse erheblich beeinflussen können, aber mit Gesundheit offensichtlich nicht viel zu tun haben.

Es mag sich auch niemand entmündigen oder eine Therapie verbieten lassen - weder von der Krankenkasse, noch von der Ärztekammer.

Aber - viele Menschen haben das Prinzip verstanden und ihre Einstellung zur Gesundheit verändert. Sie warten nicht mehr bis chemische Mittel die Krankheitssymptome unterdrücken. Viele wollen jetzt selbst etwas für ihre Gesundheit tun. Und sie fragen um Rat, wie sie sich ohne chemische Medikamente und nebenwirkungsreichen Therapien selbst helfen können. Es ist Zeit, liebe Freunde der Gesundheit. Es ist Zeit für uns nicht nur Ratschläge zu geben, sondern mit eigenem Beispiel zu zeigen, was die Heilkraft jedes einzelnen wirklich vermag, wenn man nur weiß, wie man es richtig macht. Dazu bedarf es einer Idee. Einer Idee, die öffentliches Interesse und Aufsehen erregt. Eine Aktion, die Menschen und vor allem, die Jugend in den Bann der Faszination zieht, weil etwas gezeigt und getan wird, was scheinbar unmöglich ist. Wo der Beobachter gespannt wartet, mit den Akteuren mitfiebert, sich mit den Teilnehmern identifiziert, mitleidet, hofft, dass niemand versagt oder aufgibt... und sie zu Helden erhebt, wenn sie es doch schaffen.

Diese Aktion heißt "***Deine Schritte zur inneren Freiheit***" - die ***Fastenwanderung im August 2002*** über 330 km von Salzburg nach Mariazell und ihr habt die Chance und Möglichkeit mitzumachen, weil ihr vielleicht schon jetzt wisst, dass ihr es schaffen könnt und das Gefühl genießen werdet, am Ziel zu sein mit neuen, unbeschreiblichen Kräften und dem Wissen um die Macht und Größe des inneren Arztes, der in jedem Menschen wohnt... und jedem zur Verfügung ist, wenn er ihn nur zu rufen versteht!

Ich freue mich schon jetzt auf dieses gemeinsame und spannende Erlebnis mit Euch, das vielen Menschen vermitteln wird, was ***wirkliche Gesundheit ist***.

Euer

Dr. Walter Surböck

Deine Schritte zur Inneren Freiheit

Vorankündigung zur 14tägigen, österreichischen GGF-Fastenwanderung im Herbst 2002 von Salzburg nach Mariazell

Spannung aufbauen - Sinn(e) erleben - Grenzgängertum erfahren

Mehr Information und Auskunft:

Im nächsten "Gesundheitsförderer" der GGF und ab Jänner 2002 auf der GGF-Homepage unter:

www.gesundheitsfoerderung.at/fastenwanderung

Gebt euer Interesse so rasch wie möglich bekannt, damit wir euch auf dem Laufenden halten können bzw. auch für interessierte Helfer an der Organisationsarbeit unter Tel.: 03882-3830, Fax: 03882-4159,

E-Mail: walter.surboeck@gesundheitsfoerderung.at,

www.zentrum-fuer-gesundheit.at (Gesundheitszentrum Mariazell)

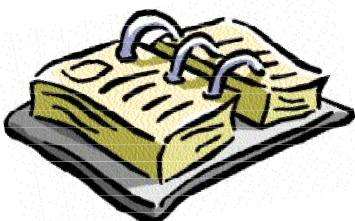
HURRA, GGF-BABY SOPHIA IST DA!



Hier bin ich. Darf ich mich vorstellen? Als ich am 21.7. um 9:00 Uhr das Licht der Welt erblickte, war ich 3300g schwer und 52 cm lang. Kaum auf der Welt und schon mache ich Werbung für die Seminare meiner Mama, schließlich freue ich mich auch schon auf Vollkorn-Getreidebrei & Co. Meine Mama ist GGF-Fastentrainerin Evelin Unterwalcher, wir wohnen im sonnigen Kärnten und ihr könnt mir sowie meinen 3 größeren Geschwistern herzlichst gratulieren, denn bei meinem Lächeln geht einfach die Sonne auf!!

Inhalt

Editorial	Seite 2
Hurra, GGF-Baby Sophia ist da!	Seite 3
Gedanken zum Brotbacken	Seite 4
Herbstprogramm 2001	Seite 5
Aktuelle Gesundheits-Impulse	Seite 9
Die 100 Ausreden	Seite 10
Hier kommen Sie zu Wort	Seite 11
Impressum	Seite 11



**Titelbild: GGF-Baby Sophia und
3 Jahre GGF - Die Geburtstagstorte**
Fotos: E. Unterwalcher, T. Monti

Weitere Fotos finden Sie auf:

www.gesundheitsfoerderung.at/fotos

Brotbacken

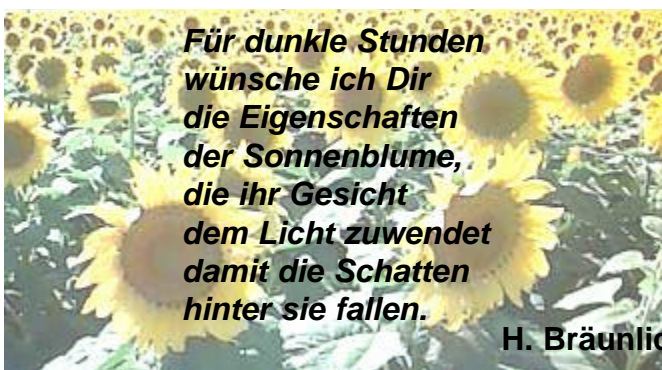
von *GGF-Fastentrainerin*
Maria Kalt-Holzfeind



Ich schalte die Getreidemühle ein und schaue zu, wie die Körner zusammen mit dem Kümmel und den anderen Gewürzen im Trichter der Getreidemühle verschwinden. Langsam beginnt sich in der Schüssel, die ich untergestellt habe, ein Berg aus Mehl zu bilden. Es ist sehr laut und ich ziehe mich in mich zurück. Stelle mir den Bauern vor, wie er zuerst die Erde bearbeitet und dann das Korn sät. Wie eigenartig es dann aussieht, wenn nach geraumer Zeit das erste zarte Grün aus der Erde drückt - dann im Sommer, wenn sich die Halme gelb gefärbt haben. Wie herrlich es ist, vor einem Kornacker zu sitzen und zu beobachten, wie der Wind Wellen darauf zeichnet. Es ist entspannend.

Inzwischen ist mein Mehl fertig gemahlen und ich gebe den Sauerteig dazu. Nach geraumer Zeit schütte ich Wasser zu der Masse und beginne alles zu verkneten. Mit jeder Knetbewegung, die ich ausführe, wird mein Teig geschmeidiger. Ich bringe die ganze positive Energie ein, befreie mich von allem, was negativ ist und mich belastet. Es ist wie ein Gebet - wie eine heilige Handlung. Es ist wie Erde, Wasser, Feuer und alles, was man spüren, fühlen und riechen kann. Es macht mich glücklich, weil ich so bewusst Leben erleben darf.

Der Ofen ist heiß und ich schiebe die Wecken, die inzwischen groß aufgegangen sind, in die Backröhre. Dann benetze ich die Oberfläche mit Wasser und schließe das Rohr. Schon nach wenigen Minuten riecht man das Brot. Ich sauge den Duft ein und bemerke, was ich vollbracht habe, bedeutet Leben und Kraft. Ich bin zufrieden - mehr noch - glücklich!



***Für dunkle Stunden
wünsche ich Dir
die Eigenschaften
der Sonnenblume,
die ihr Gesicht
dem Licht zuwendet
damit die Schatten
hinter sie fallen.***

H. Bräunlich

Fastenferienwochen

- 14.9. bis 23.9. Kirchberg/Tirol
Tee-Saft-Fasten mit anschließender Aufbauwoche
Referentin: *Erni Schüpferling*
05357/2787, sporthotel.tyrol@tirol.com,
www.sporthotel-tyrol.com
- 23.9. bis 3.10. Bad Tatzmannsdorf
Fasten im Kurhotel
Referentin: *Mag. Irmgard Knapp*
04212/30229 od. 0664/3699031, iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- 23.9. bis 6.10. Mariazell
Heilfastenwochen in Mariazell
Referenten: *Dr. Walter Surböck, Christine Heinzl*
Tel. 03882/3830, Fax 03882/4159,
walter.surboeck@gesundheitsfoerderung.at
- 3.11. bis 10.11. St. Georgen/Längsee
Fastenwoche mit geistlicher Begleitung, Shiatsu, meditativen Tänzen
ReferentInnen: *Waltraud Bittner, Dr. Christian Stromberger, Wilhelmine Gold, Christiane Leutschacher*, 04213/2046
- 4.11. bis 17.11. Kirchberg/Tirol
Tee-Saft-Fasten mit anschließender Aufbauwoche + Kreativem Werken/Kulturangebote
Referentin: *Erni Schüpferling*
05357/2787, sporthotel.tyrol@tirol.com,
www.sporthotel-tyrol.com
- 10.11. bis 21.11. Bad Radkersburg
Fasten im Kurhotel
Referentin: *Mag. Irmgard Knapp*
04212/30229 od. 0664/3699031, iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- 11.11. bis 18.11. Bad Waltersdorf
Fastenwoche im Thermal-Heilbad mit Shiatsu u. Wandern, Exkursion
Referentinnen: *Waltraud Bittner, Christiane Leutschacher*, 0463/482269
- 25.11. bis 5.12. Bad Tatzmannsdorf
Fasten im Kurhotel
Referentin: *Mag. Irmgard Knapp*
04212/30229 od. 0664/3699031, iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- 30.11. bis 8.12. Krumpendorf/Kärnten
Adventfasten - Fastenabende mit meditativen Einheiten
Referent: *Mag. Hans-Peter Premur*
0664/3947110, hans-peter.premur@gesundheitsfoerderung.at
- 2.12. bis 9.12. Traunstein/Waldviertel
Innehalten und Neu Ausrichten - Fasten mit Familien- und Systemaufstellungen
Referent: *Mag. Kurt Halter*
01/2120831, kurt.halter@chello.at



Fasten am Wohnort

- 4.10. bis 11.10. Klagenfurt
Fasten im Alltag
Referentin: *Maria Wieser*
0463/310753 od. 0650/9720356, maria.wieser@utanet.at
- 6.10. bis 13.10. St. Veit/Glan
Ambulante Fastenwoche
Referentin: *Mag. Irmgard Knapp*
04212/30229 od. 0664/3699031, iknapp@edu.uni-klu.ac.at
- Dezember Graz
Ambulante Fastenwoche für Gesunde
Referentin: *Daniela Grach*
0664/5253152, dagrach@hotmail.com

Ernährung

17. u. 19.9.
19 - 21h Wien 8
Grundlagen der gesunden Kinderernährung und Ernährungserziehung (k-)ein Problem
Referent: *Martin Taubert-Witz*
01/4098381 oder 01/4922261
- 18.9.
19h Klagenfurt
Lebensquell Nahrung
Referent: *Heimo Grimm*
04276/29184
- 27.9.
9.30h Wien 7
Mund zu - Augen auf: Deklaration von Kinderlebensmitteln
Referent: *Martin Taubert-Witz*
01/5231764 oder 01/4922261
- Oktober*) Sozial- und Gesundheitssprengel Klagenfurt-Land
HS Moosburg bei Klagenfurt
Gesundheitsvorsorge durch Vollwerternährung (Theorie und Praxis)
Referentin: *Waltraud Bittner*
0463/482269
*) genauer Termin noch nicht bekannt - bitte tel. nachfragen
- 4.10.
18h Wien 1
Gesunde Kinderernährung: leichter gesagt als verwirklicht
Referent: *Martin Taubert-Witz*
01/4922261 oder 01/51552-3331
- 11.10.
19 - 21h Wien 3
Gesunde Kinderernährung: leichter gesagt als verwirklicht
Referent: *Martin Taubert-Witz*
01/4922261 oder 0664/3149417
- 13.10.
9.30h Klagenfurt
Vegetarische Vollwertküche im Herbst und Winter
Referent: *Heimo Grimm*
04276/29184
- 22., 23. u. 25.10.
18 - 21.30h WIFI Wien
Gesunde Ernährung (K)-ein Problem???
Referent: *Martin Taubert-Witz*
01/47677 oder 01/4922261



- 8.11.
20h
Wien 4
Beikost - Breikost - Gläschenkost
Referent: *Martin Taubert-Witz*
01/5037188 oder 01/4922261
26. u. 28.11.
19 - 21h
Wien 8
Grundlagen der gesunden Kinderernährung und Ernährungserziehung (k-)ein Problem
Referent: *Martin Taubert-Witz*
01/4098381 oder 01/4922261
- 29.11.
20 - 22h
Mödling
Gesunde Kinderernährung: leichter gesagt als verwirklicht
Referent: *Martin Taubert-Witz*
01/4922261 oder 02236/25235



Sonstige Veranstaltungen

- 21.9. bis 22.9.
Liebenau/OÖ
Die Kunst sich Lösungen zu stellen (Familien-aufstellen)
Referent: *Wolfgang Grußmann*
07952/8745
- 25.9.
19h
Klagenfurt
QI GONG - gesund, fit und ausgeglichen durch die Aktivierung der Lebenskraft
Referent: *Heimo Grimm*
04276/29184
- ab 2.10.
18.30 - 21h
Klagenfurt
DO-IN und Meridianübungen
Referentin: *Christiane Leutschacher*
0463/511488
- ab 2.10. 8x Di.
18.30h
Klagenfurt
Das gesundheitsschützende QI GONG
Referent: *Heimo Grimm*
04276/29184
- ab 2.10. 8x Di.
20.15h
Klagenfurt
Stilles QI GONG
Referent: *Heimo Grimm*
04276/29184
- 6.10. bis 7.10.
Linz
Die Kunst sich Lösungen zu stellen (Familien-aufstellen)
Referent: *Wolfgang Grußmann*
07952/8745
- 12.10. bis 14.10.
Burg Plankenstein/NÖ
Seminarerlebnis "Finde die Kraft in Dir"
Referenten: *Dr. Walter Surböck, Ingrid Waxenegger, Elfi Eckmaier*
Tel. 03882/3830, Fax 03882/4159,
walter.surboeck@gesundheitsfoerderung.at
- 12.10. bis 14.10.
Naturpark Grebenzen
Gesundheitswochenende
Referentin: *Maria Wieser*
0463/310753 od. 0650/9720356, maria.wieser@utanet.at



Herbstprogramm

- 20.10. od. 21.10. Obermillstatt/Kärnten
Entschlackung und Entsäuerung - Wege zur Gesundheit
Referentinnen: *Evelin Unterwalcher, Elisabeth Gashi*
04766/37215 oder 0676/6243683
- 20.10. bis 21.10. Villach
Augen-Qi Gong und ganzheitliches Sehtraining
Referent: *Heimo Grimm*
04276/29184
- 20.10. bis 21.10. Wörgl/Tirol
Die Kunst sich Lösungen zu stellen (Familien-aufstellen)
Referent: *Wolfgang Grußmann*
07952/8745
- 23.10.
18h St. Georgen/Längsee
Info-Abend zu "Fasten und Vollwerternährung"
Referentin: *Waltraud Bittner*
0463/482269
Weitere Info-Abende: siehe Tages- oder Gemeindezeitungen!
- ab 24.10. 8x Mi.
19h Klagenfurt
Augen-Qi Gong und ganzheitliches Sehtraining
Referent: *Heimo Grimm*
04276/29184
- Okt.-Nov.
1x/Wo. abends Graz
So komme ich leicht zu meinem Wohlfühlgewicht
Referent: *Daniela Grach*
0664/5253152, dagrach@hotmail.com
- 3.11. bis 4.11. Mönchdorf/OÖ
Die Kunst sich Lösungen zu stellen (Familien-aufstellen)
Referent: *Wolfgang Grußmann*
07952/8745
- 10.11. bis 11.11. Graz
Natürlich besser sehen durch ganzheitliches Sehtraining
Referent: *Heimo Grimm*
04276/29184
- 10.11. bis 11.11. Conecticut/USA
Die Kunst sich Lösungen zu stellen (Familien-aufstellen)
Referent: *Wolfgang Grußmann*
07952/8745
- 17.11. bis 18.11. Salzburg
Die Kunst sich Lösungen zu stellen (Familien-aufstellen)
Referent: *Wolfgang Grußmann*
07952/8745
- Nov.-Dez.
1x/Wo. abends Graz
Ismakogiekurs
Referentin: *Daniela Grach*
0664/5253152, dagrach@hotmail.com



Fragen Sie nach Ermäßigungen für GGF Mitglieder! - Änderungen vorbehalten! - Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen der GGF finden Sie unter: <http://www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen>

AKTUELLE GESUNDHEITS-IMPULSE VON IHREM GGF-TEAM FÜR SIE GETESTET:

Alle GGF-Tipps werden von uns getestet und unterliegen den strengen Qualitätsrichtlinien der GGF! Haben Sie einen Tipp für uns? Wir testen ihn und drucken ihn im nächsten Gesundheitsförderer.

Restaurant-Tipp:

Restaurant Tischfrisch

Kolpinggasse 18
A-9020 Klagenfurt
Tel./Fax: (0463) 50 98 17
www.tischfrisch.at



Vegetarische Küchenkultur endlich auch wieder in Klagenfurt! Aber auch Biofleisch & Fisch können hier gut und gesund genossen werden. Ebenso stehen täglich frisch gepresste Fruchtsäfte für den persönlichen Vitaminstoß bereit. Da Räumlichkeiten bis zu 300 Personen Platz bieten, können Sie hier beruhigt Ihre Bio-Schlemmer-Feste feiern...

Die Küche ist von 11-18 Uhr geöffnet. Sonn- und feiertags geschlossen!

GGF rät: Einfach mal spontan ausprobieren!!!

Bio-Versand-Tipp:

VegaVit - Die Biobackstube

Bei VegaVit, dem Bäcker der 3-Jahres-GGF-Geburtstagstorte (siehe Titelseite!), können Sie sich Bio-Leckereien ohne Gewissensbisse schmecken lassen: 100% tierisch-einweißfrei, 0% Lactose, 0% Cholesterin - da tierisch einweißfrei!

Tiroler Biobackstube: Dorf 136
6252 Breitenbach
Tel. (05338) 6535

Hotline: (0676) 5545332
<http://www.vegavit.at>
E-Mail: vegavit@aon.at



GGF-Test: Sehr gute vegane Küche!

Rezept-Tipp:

von Bio-Konditormeister Christian Geiser (VegaVit)

Fruchtmus (Vitalstoffreiche Rohkostmarmelade)

Zutaten: 250g Marillen
100g Wasser
2 EL Zitronen



*Bio-Konditormeister
Christian Geiser*

In ein Schraubgefäß geben, von Zeit zu Zeit schütteln oder umrühren. Nach rund 1/2 h durch den Fruchtmuser (Fleischwolf) passieren.

Meistertipp:

Einfach mit Zimt, Orange oder Agavendicksaft verschiedene Geschmacksvariationen ausprobieren. Eignet sich auch als Brotaufstrich. Guten Appetit!

Die 100 Ausreden gegen einen gesunden Life-Style PRO & CONTRA

Nr. 44: "Natuerschlaf? So einen Unsinn! Vor Mitternacht bringe ich kein Auge zu!"

GGF-Gegenfrage: Haben Sie es schon einmal ernsthaft probiert? Haben Sie dann gefühlt, wie es dem Körper gut tut? - Prof. Theodor Stöckmann hat darüber wissenschaftlich geforscht, mit Probanden zw. 17 und 70 Jahren, aus Stadt und Land, geistig und manuell arbeitend: Die Zeit der stärksten Regenerationsfähigkeit für das vegetative Nervensystem ist von 18:45h bis 23:20h. Der Schlaf danach ist nicht einmal halb soviel wert.

Nr. 7: "Ich kann gar nicht ohne Fleisch sein. Der Arzt sagt immer, ich habe zuwenig Eisen!"

GGF-Gegenfrage: Über Fleisch diskutiert man gern, mit oder ohne Fleisch-Skandalen. Der allseits bekannt Ex-Beatle und Langzeit-Vegetarier Paul McCartney brachte in diesem Zusammenhang einmal den Vergleich mit Elefanten: Stell dich mal daneben und mach dir bewusst, dass sich dieses Riesen-Tier rein pflanzlich ernährt. Keine Kraft???

Nr. 32: "Ohne Kaffee in der Früh werde ich gar nicht munter. Das ist ein echter Start in den Tag!"

GGF-Gegenfrage: Wirksame Starts in den Tag gibt es viele... und alle erprobt!!! Hier nur ein paar, um die Neugierde zu stillen: Sich strecken, tief durchatmen und aufmunternde DO-IN Übungen, eine spritzige Kneipp-Dusche bringt sicher auf Touren, ein paar Streichel-einheiten vom Partner und du fühlst dich bärenstark, ein flotter Spaziergang, fröhlicher Waldlauf oder einfach 5 Minuten Zeit am Balkon. Geübt werden können diese Tricks zur Stärkung von Körper, Geist, Sinnen & Seele in jedem GGF-Seminar!

BEITRITTSFORMULAR -- GGF Mitgliedschaft

Für das verbleibende Halbjahr 2001 ermäßigte Mitgliedschaft ATS 150,-
Noch heute an die GGF faxen oder schicken und Sie sind gleich dabei!



ICH WILL BEITRETEN!

GGF-Mitgliedschaft jetzt ermäßigt ATS 150,- für das Halbjahr 2001
Ermäßigung bei GGF-Veranstaltungen & bei der großen GGF-Fastenwanderung, laufend Informationen über das GGF-Gesundheitsnetzwerk via Mailings und Web - www.gesundheitsfoerderung.at

Ja, ich möchte der GGF ab sofort beitreten und zahle für 2001 nur den ermäßigten Beitrag!

Name:

Adresse:

Tel/Fax/Email:

Geburtsdatum:

Datum, Unterschrift

An

GGF-Büro Klagenfurt
Waltendorfer Straße 43
A 9020 Klagenfurt

oder FAX: 0463 / 420 440
e-mail: office@gesundheitsfoerderung.at
Konto-Nr. 00000134700 bei Kärntner Sparkasse, BLZ 20706

Hier kommen Sie zu Wort:

-- WIE FÜHLE ICH MICH NACH DER FASTENWOCHE? --

Das Innehalten, Stehenbleiben im Alltag hat gutgetan. Ich habe mich vorher von Kaffee zu Kaffee gehantelt und das Essen oft nur nebenbei zu mir genommen. Das Wieder-zu-Essen-Beginnen beim Fastenbrechen, das sich Zeitnehmen, das Reden und Zuhören über die Körperfunktionen und die Bedeutung gesunder Ernährung hat wirklich die Augen geöffnet.

Ich hatte ein wenig Angst, als ehemalige Neurodermitispatientin, daß meine Haut stark reagieren würde, bin aber sehr positiv überrascht, daß die Haut sich wirklich gut regenerieren konnte.



Mir ist auch bewußt geworden, daß Bewegung für meinen Kreislauf essentiell ist. Insgesamt fühle ich mich freier und unbeschwerter als zuvor, mir kommt vor, ich habe etwas mehr Überblick über die jetzige Situation bekommen. Schwierig war, daß ich im selben Haus wohne und daher immer wieder in den Alltag (viel Arbeit) eingetaucht bin. Das nächste Mal möchte ich mir bewußt mehr Zeit nehmen.

Verena P.

-- WIE FÜHLE ICH MICH NACH DER FASTENWOCHE? --

Zunächst dankespflichtig: für die vorzügliche Führung durch Frau Bittner, die vielen Anregungen und Eindrücke, die ganz allgemein vermittelt wurden und das Aufgenommensein in der Gruppe.

Ich bin durch ein, zwei Krisenmomente geschlittert, doch das waren sehr kurze Kopfschmerzepisoden. Jetzt fühle ich mich bewußter, abgeklärter und zufrieden. So hoffe ich, auch in Zukunft mein Ernährungsverhalten bewußter zu gestalten und auf Bewegung und Atmung besser zu achten.

Alle meine Erwartungen wurden erfüllt und - groÙteils - sogar übertroffen! Besonders trifft das auf jene Bereiche zu, die ich ganz allgemein als "Zukunftsgestaltung" benennen möchte. Ich habe Unbedeutendes verloren und Wichtiges gewonnen!

Dafür bin ich allen die mir dabei geholfen haben - dankbar!
Hannes M.

Impressum

Herausgeber: Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung, Graphische Gestaltung: Tania Monti, Ausdruck: Repa Copy Klagenfurt, Anzeigenleitung: GGF Klagenfurt, Waltendorferstr. 43, 9020 Klagenfurt. Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier!

ALPENHOF

Alpenhof am Weissensee (Kärnten)

Familie Hans Zöhrer, Panoramaweg 1, Naggl A - 9762 Weissensee,
Telefon: 0 (043) 47 13 - 2107 - 0 Telefax: 0 (043) 47 13 - 2107 - 15
www.alpenhof-weissensee.at info@alpenhof-weissensee.at



Ihr Traumhotel in den Bergen Eine Verführung für Anspruchsvolle.

Am Hügel über dem See liegt der Alpenhof, das 1. Natur-Aktiv-Hotel Österreichs.

Bekannt als "Herberge der Träume" mit seiner Oase der Schönheit, mitten im eigenen 75.000 m² Naturpark, mit sagenhaft schönem Blick über den Weissensee.

Ein Platz zum Wohlfühlen für Gäste, die die Abwechslung und das Besondere lieben. Die Gäste freuen sich auf die traumhaft schöne Natur und das Ganzjahres Sport- und Erholungsangebot.

Auf die regionale und internationale Haubenküche und dem großzügigen Wellness-, Gesundheits- und Schönheitsangebot.

In der Oase der Schönheit schweben Sie im Rauch der Farben, Formen, Düfte und werden erfüllt durch

Ganzheitskosmetikbehandlungen, Bodytherapien, Gesundheits- und Heilkräutertherapien, Bäder, Massagen, Fußpflege, Sonnenstudio, Schlankwickel, Magnetfeld- und Entspannungstherapien, ein hotel-eigener Badestrand mit Trauminsel am See, Saunalandschaft, Gymnastik und Kneippbiotope in der Natur sind selbstverständlich.

Sport- und Erholungsangebot

Golf: 30% Green Fee Ermäßigung - Tennisplatz kostenlos - Fahrräder und Mountainbike - Boote - viele Gärten rund um das Hotel - Hotelkindergarten - größte Natureisfläche Europas - schönstes Langlaufgebiet Kärntens und das Familien-Schigebiet - Winter-Wanderwege u.v.m.

Zimmer

45 Wohneinheiten

Zimmer, Appartements, Suiten und Traumzimmer

-alle mit Dusche oder Bad und WC, Telefon, Balkon oder Terrasse zur See- oder Sonnenseite, SAT-TV, Radio und CD-Player Bademäntel- und Tücher.....ausgestattet.

Es ist ein wunderbares Werden, zu dem wir Sie einladen.

Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Urlaubs-Träume, denn Sie haben es sich verdient.

