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-Frühjahrsprogramm 2002

... mit echtem Gefühl & Gespür durchs Neue Jahr!

Frühjahr 2002

Ein gesundes Neues Jahr
voller neuer Erfahrungen
miteinander wünscht Ihr
GGF-Team

Ein Gruß zur Weihnachtszeit erinnert uns daran,
dass wir einander brauchen.
Eine Gesellschaft, in der jeder nur für sich lebt,
muss für immer kalt und leblos bleiben.

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

Liebe Gesundheitsfreunde!

Schon eine neue Erfahrung gemacht im Neuen Jahr, ganz abgesehen vom €uro?
Ich hab hier eine für Sie, die lehrreich ist und zum Nachdenken anregt. Ich bedanke mich für den Beitrag bei einem sehr engagierten Mitglied aus unserem GGF-Kreis! Sie fällt übrigens auch in den Bereich "Gefühl & Gespür", unter welches Motto wir die GGF-Aktivitäten im kommendem Jahr stellen möchten.
"Liebe GGF, kürzlich hab ich von einer interessanten Begebenheit erfahren. Der Kater Trattore meiner Freundin Steffi war mal ein paar Tage von zuhause fort. Nichts Ungewöhnliches für einen solchen Strawanzer, schließlich ist er ja noch im Besitze seiner vollen Lendenkraft. Nur als er heimkam, wollte er einfach nichts essen und hat sich statt dessen zu seinem Schlafplätzchen begeben. Auch nichts Ungewöhnliches. Doch als er am nächsten Tag noch immer nichts essen wollte und den ganzen Tag durchgeschlafen hatte, begann man sich Sorgen um ihn zu machen. Trattore hat weitergeschlafen - eine ganze Woche (!) lang! Und jetzt ist er wieder gesund und munter!
Man kann nur Vermutungen anstellen, warum einfach nichts essen wollte. Ich nehme an, dass er etwas Unbekömmliches zu naschen bekommen hat, und es ihm daraufhin nicht gut gegangen ist. Erstaunlich, was uns dabei die Tierwelt lehrt: Bist du krank, so schone dich und ruhe! Dein Körper braucht die Kraft, um für dich zu kämpfen! - Der "homo sapiens" scheint dieses Gespür verloren zu haben. Wer hat heutzutage schon die Zeit, um krank zu sein....?"

Tja, diese und viele andere "gefühlvolle" Erfahrungen bieten wir in den GGF-Veranstaltungen, die wir auch in diesem Frühjahr wieder mit Gespür für Sie zusammengestellt haben. Wir weisen nochmals auf die große Fastenwanderung "Deine Schritte zur Inneren Freiheit" im August 2002 hin! Ausserdem freuen wir uns anzukündigen, dass wir unser Programm um einen Punkt erweitern konnten: Zum ersten Mal startet der GGF-Freunde-Stammtisch "G-Point" und zwar in Klagenfurt und Wien. Auch die viel gewünschte GGF-Exkursion wird es 2002 bestimmt geben. Nicht vorenthalten möchten wir Ihnen schlußendlich den neuen Lehrgang der GGF-Fastenakademie, für alle, die den Wunsch haben, ihr Gesundheits-KnowHow weiterzugeben sowie diverse Schulprojekte zur Gesundheitsprävention. Dafür benötigen wir weiterhin Ihre geschätzte Unterstützung. Alles wie immer nachzulesen unter ***www.gesundheitsfoerderung.at***!

Lauter neue Erfahrungen....
Auf dass Sie uns allen gelingen mögen wünscht herzlich,

Mag. Dr. Ulrike Bittner

GGF-Fastenakademie

Bildungshaus Schloss St. Georgen am Längsee, Kärnten

Termine:

Block 1	FASTEN/ENTSPANNUNG	5.-12. 4.2002
Block 2	MARKETING/GGF-NETWORK	13.-16. 6.2002
Block 3	ERNÄHRUNG/BEWEGUNG	15.-22. 9.2002
Block 4	PRÜFUNG & ZERTIFIKAT	8.-11.11.2002

Das Lehrgangsprogramm kann ab sofort angefordert werden.
Bitte wenden Sie sich bei Interesse an das GGF-Büro Wien:

Tel./Fax: 01-967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

GGF-Preisauschreiben für ganz Flotte!

Bitte den beiligenden Erlagschein bis 31.1.2002 einzahlen.
Und schon nehmen Sie an der Verlosung folgender Preise teil:

Hauptpreis: 1 Urlaubswochenende für 2 Personen in der Schloßpension St.Georgen/Längsee Schwimmen - Wandern - Eislaufen - Weiterbildung
2.-10. Preis: 1 GGF T-Shirt bzw. Polo-Shirt für mehr Bewegung im Neuen Jahr.

GGF-Bio-Sommerfest

Das jährliche Gesundheits-Event der GGF!
Bitte vormerken!
Lernen Sie Ihre GGF-Netzwerkpartner kennnen!

Vorträge - Bio-Buffet - Kunst&Kultur-Programm - Straße der Sinne.

Inhalt

Editorial . . . . . Seite 2
GGF-Fastenakademie . . . . . Seite 3
GGF-Preisausschreiben für ganz Flotte . . . . . Seite 4
Gedanken . . . . . Seite 4
Herbstprogramm 2001 . . . . . Seite 5
Aktuelle Gesundheits-Impulse . . . . . Seite 9
GGF-Ehrenkodex . . . . . Seite 10
Hier kommen Sie zu Wort . . . . . Seite 11
Impressum . . . . . Seite 11

Besuchen Sie die Fotogalerie auf:
www.gesundheitsfoerderung.at/fotos

Will das Glück nach seinem Sinn

von Wilhelm Busch

Will das Glück nach seinem Sinn
dir was Gutes schenken,
sage Dank und nimm es hin
ohne viel Bedenken.
Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
möge dir gelingen!

GGF lädt ein zum GEDANKENAUSTAUSCH

G-POINT

Bring´s auf den Punkt. Stammtisch für GGF-Freunde
Wir beginnen in den Bundesländern Kärnten & Wien.
Termine entnehmen Sie bitte Ihrer Tageszeitung bzw. der GGF-Mailingliste.

Heute noch eintragen und laufend über Bio-News informiert sein:
www.gesundheitsfoerderung.at/mailingliste.php

Der Stammtisch ist ein weiteres Service für GGF-Mitglieder.
Sie treffen sich unter Gleichgesinnten, um Meinungen auszutauschen, Wissenswertes zu vertiefen, sich einen neuen Gesundheits-Impuls zu holen. Werden Sie aktiv und freuen Sie sich auf einen anregenden Abend...

ERINNERUNG

Ich weiß mir gar ein köstlich Ding
In der Erinnerung Schar:
Den Duft, der in der Stube hing,
Wenn Weihnachtsabend war.

Ich saug ihn mit der Seele ein
Aus Kinderfernen her.
Er macht wie süßer, alter Wein
Mein Herz mir fröhlich-schwer.

Es wird mir dann zumute schier,
Als wär die Welt ein Traum
Und alle Sterne über mir
Ein ew'ger Weihnachtsbaum.

Hermann Claudius

Fastenferienwochen

2.2. bis 9.2.
San Lucia, Karibik
Fasten, Shiatsu & much more - tropischer Luxus des Einfachen
Referentinnen: ***Mag.Dr. Ulrike Bittner, Lydia Wedenig***
Tel./Fax: 01-967 66 50
ulrike.bittner@gesundheitsfoerderung.at

2. bis 13. 2.
Bad Radkersburg, Steiermark
Referentin: ***Mag. Irmgard Knapp***, 04212-30229
oder 0664-3699031, iknapp@edu.uni-klu.ac.at

24.2. bis 9.3.
Mariazell
Heilfasten mit Wandern & Information über Atmung, Wasser&Salz, die Kraft der Gedanken
Referent: ***Dr. Walter Surböck***; Tel.: 03882-3830,
Fax: 03882-4159, walter.surboeck@gesundheitsfoerderung.at

1.3. bis 10.3.
Wildbad Einöd
Selbsterfahrung durch Fasten, Bewegung & Meditieren
Referenten: ***Mag. Margret Wohlfahrt, Rudi Rumpl***
Tel.: 01-548 53 44, wohlfahrt@gmx.at

2.3. bis 9.3.
Weissensee, Kärnten
Bereicherung für die Sinne
Fasten - Shiatsu - Aroma-Workshop
Referentinnen: ***Mag.Dr. Ulrike Bittner, Christiane Leutschacher***, Tel./Fax: 01-967 66 50
ulrike.bittner@gesundheitsfoerderung.at

3.3. bis 10.3.
St.Georgen/Längsee
Fasten mit geistlicher Begleitung - Shiatsu & Tanz
Referenten: ***Waltraud Bittner, Wilhelmine Gold, Christiane Leutschacher, Dr. Christian Stromberger***
Tel.: 04213-2046

3. bis 13. 3.
Bad Tatzmannsdorf, Kärnten
Referentin: ***Mag. Irmgard Knapp*** 04212-30229 od
0664-3699031, iknapp@edu.uni-klu.ac.at

9.3. bis 16.3.
Vorderstoder, OÖ
Fasten & Wandern am Rotbuchnerhof mit Meditation & Körperbewußtseinstraining
Referentin: ***Maria Klinser***, Tel.: 07562-7483

5.4. bis 14.4.
Kirchberg/Tirol
Fasten mit Wintersport
Referentin: ***Erni Schüpferling***
Tel.: 05357-2787, Fax: 05357-3348, urlaub@sporthotel-tyrol.com

26.4. bis 3.5.
Irschen, Kärnten
Fasten im Kräuterhotel
Referentin: ***Waltraud Bittner***
Tel.: 04710-2471, mandler@wanderhotels.com

28.4. bis 5.5.
Traunstein/Waldviertel
Fasten: Innehalten - Neu Ausrichten (mit Familien- & Systemaufstellungen)
Referent: ***Kurt Halter***
Tel.: 01-212 08 31, kurt.halter@chello.at

3.5. bis 11.5.
Wildbad Einöd
Fasten - Innehalten - Sich wahrnehmen
Referentin: ***Mag. Margret Wohlfahrt***
Tel.: 01-548 53 44, wohlfahrt@gmx.at

4.5. bis 11.5. Aix-en-Provence
Fasten im mediteranen Ambiente
Meer - Märkte - Muse
Referentin: Mag.Dr. Ulrike Bittner
Tel./Fax: 01-967 66 50, ulrike.bittner@gesundheitsfoerderung.at

18.5. bis 31.5. Kirchberg/Tirol
Fasten mit Brotbacken, Wandern & kreativem Werken
Referentin: Erni Schüpferling
Tel.: 05357-2787, Fax: 05357-3348, urlaub@sporthotel-tyrol.com

Fasten am Wohnort

21.2. bis 28.2. Salzburg
Ambulante Fastenwoche im Kurhaus
Referentin: ***Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner***
Tel.: 0664-48 60 443, gertrud.hasslacher@aon.at

23.2. bis 2. 3. St. Veit
Ambulantes Fasten
Referentin: ***Mag. Irmgard Knapp*** 04212-30229 oder 0664-3699031, iknapp@edu.uni-klu.ac.at

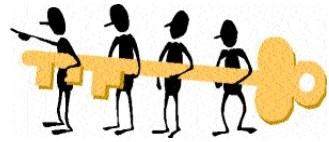
27.2. bis 6.3. Klagenfurt, St. Ruprecht
Fasten im Alltag
Referentin: ***Maria Wieser***
Tel./Fax: 0463-31 07 53 oder 0650-97 20 356
maria.wieser@utanet.at

7.3. bis 14.3. Klagenfurt
Fasten im Alltag
Referentin: ***Maria Wieser***
Tel./Fax: 0463-31 07 53 oder 0650-97 20 356
maria.wieser@utanet.at

11.3. bis 18.3. Paracelsus Therapauticon, Klagenfurt
Ambulante Fastenwoche mit ärztlicher Begleitung, Eurhytmie & rhytmische Massage
Referenten: ***Waltraud Bittner, Fr. Dautlich, Dr. Mario Mayrhoffer, Hr. Steger***, Tel./Fax: 0463-420 440

22. bis 31. 3. **Osterfasten in Schladming**
Referentin: ***Mag. Irmgard Knapp***, 04212-30229 oder 0664-3699031, iknapp@edu.uni-klu.ac.at

5.4. bis 12.4. Klagenfurt
Fasten im Alltag
Referentin: ***Maria Wieser***
Tel./Fax: 0463-31 07 53 oder 0650-97 20 356
maria.wieser@utanet.at



26.4. bis 1.5. Ferlach
Fasten im Alltag
Referentin: ***Maria Wieser***
Tel./Fax: 0463-31 07 53 oder 0650-97 20 356
maria.wieser@utanet.at

3.5. bis 10.5. Klagenfurt
Fasten im Alltag
Referentin: ***Maria Wieser***
Tel./Fax: 0463-31 07 53 oder 0650-97 20 356,
maria.wieser@utanet.at

4.5. bis 11.5. Paracelsus Therapeuticon, Klagenfurt
Ambulante Fastenwoche mit ärztlicher Begleitung, Eurhytmie & rhytmische Massage
Referenten: ***Waltraud Bittner, Fr. Dautlich, Dr. Martin Mikolasch, Hr. Steger***, Tel./Fax: 0463-420 440

Ernährung

21.2.
18h
Wien
After Work Cooking!
Referentin: ***Mag.Dr. Ulrike Bittner***, Tel./Fax: 01-967 66 50
ulrike.bittner@gesundheitsfoerderung.at

7.3.
20h
Wien
Kinder: Immer Streß um Süßigkeiten
Referent: ***Martin Taubert-Witz***, Tel.: 01-49 222 61

8.3. bis 10.3.
Söchau
Lebensquell Nahrung - Gesunde Ernährung aus ganz heitlicher Sicht.
Referent: ***Heimo Grimm*** Tel./Fax: 04276-29184, od. 0676-7039406, grimm@gesundheitstraining.at

21.3.
18h
Wien
After Work Cooking!
Referentin: ***Mag.Dr. Ulrike Bittner***, Tel./Fax: 01-967 66 50
ulrike.bittner@geundheitsfoerderung.at

5.4. bis 7.4.
Himmelberg
Koch-Seminar: Vegetarische Naturküche im Frühling
Referent: ***Heimo Grimm***
Tel./Fax: 04276-29184 od. 0676-7039406
grimm@gesundheitstraining.at

15./16./18.4.
18h
Wien
Gesunde Ernährung - (k)ein Problem ?!?
Referent: ***Martin Taubert-Witz***, Tel.: 01-49 222 61

Bewegung - Entspannung - Wohlbefinden

22.1.2002
19h
Klagenfurt
QI GONG - gesund,fit und ausgeglichen durch die Aktivierung der Lebenskraft
Referent: ***Heimo Grimm***
Tel./Fax: 04276-29184 od. 0676-7039406
grimm@gesundheitstraining.at

26.1. bis 27.1.
9.30-18h
Klagenfurt
Das gesundheitsschätzende QI GONG
Referent: ***Heimo Grimm***
Tel./Fax: 04276-29184 oder 0676-7039406
grimm@gesundheitstraining.at

26.1. bis 27.1.
Wien
Familien- & andere Systemaufstellungen
Referenten: ***Kurt Halter, Brigitte Lenhard-Backhaus***
Tel.: 01-212 08 31, kurt.halter@chello.at

26.1. bis 27.1.
Wörgl
Familienaufstellen & innere Arbeit
Referent: ***Wolfgang Grußmann***
Tel.: 07952-8745, grussmann@aon.at

ab 29.1. 8x Di.
19h-20.45
Klagenfurt
Das gesundheitsschätzende QI GONG
Referent: ***Heimo Grimm***
Tel./Fax: 04276-29184 oder 0676-7039406
grimm@gesundheitstraining.at

2.2. bis 3.2.
USA
Familienaufstellen & innere Arbeit
Referent: ***Wolfgang Grußmann***
Tel.: 07952-8745, grussmann@aon.at

15.2. bis 17.2.
Bad Waltersdorf
Seminar: Grundlagen in der Ganzheitsmedizin in Theorie & Praxis (für alle medizinisch Interessierten)
Referent: ***Dr. Walter Surböck***
Tel.: 03882-3830, Fax: 03882-4159
walter.surboeck@gesundheitsfoerderung.at

ab 18.2. 8x Mo.
19h-20.45
Klagenfurt
Das stille QI GONG
Referent: ***Heimo Grimm***
Tel./Fax: 04276-29184 oder 0676-7039406
grimm@gesundheitstraining.at

22.2. bis 23.2.
Klagenfurt
Befreit von jeder Last - Aromamassage & Akupressur für leichte Schultern und einen freien Nacken
Referentin: ***Christiane Leutschacher***, Tel.: 0463-511 488

9.3. bis 10.3.
Salzburg
Fit bis in die Körperzellen - Lebensgewohnheiten unter der Lupe!
Referentinnen: ***Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner, Eveline Tichy***, Tel.: 0664-48 60 443, gertrud.hasslacher@aon.at

9.3. bis 10.3.
Wörgl
Familienaufstellen & innere Arbeit
Referent: ***Wolfgang Grußmann***
Tel.: 07952-8745, grussmann@aon.at

15.3. bis 16.3.
Klagenfurt
Befreit von jeder Last - Aromamassage & Akupressur für leichte Schultern und einen freien Nacken
Referentin: Christiane Leutschacher
Tel.: 0463-511 488

16.3. bis 17.3.
10-18h
Graz
Natürlich besser sehen - zur Erhaltung und Verbesserung der Sehkraft
Referent: ***Heimo Grimm***
Tel./Fax: 04276-29184 oder 0676-7039406
grimm@gesundheitstraining.at

16.3. bis 17.3.
Salzburg
Familienaufstellen & innere Arbeit
Referent: ***Wolfgang Grußmann***
Tel.: 07952-8745, grussmann@aon.at

13.4. bis 14.4.
Wien
Familien- und andere Systemaufstellungen
Referenten: ***Kurt Halter, Brigitte Lenhard-Backhaus***
Tel.: 01-212 08 31, kurt.halter@chello.at

4.5. bis 5.5.
Salzburg
Anti-Aging: Aktiv gegen das Altern
Referentinnen: ***Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner, Eveline Tichy***, Tel.: 0664-48 60 443, gertrud.hasslacher@aon.at

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:

Vollwert-Restaurant Lebenbauer
1010 Wien, Teinfaltgasse 3
Tel.: 01-533 55 56

Sie haben was zu feiern? Wollen aber auf ein bisschen Luxus und ein stimmungsvolles Ambiente mit qualitativ hochwertigen Gerichten nicht verzichten? Da sind sie hier richtig: im Vollwert-Restaurant Lebenbauer. Ein erstklassiges Lokal, geführt vom Ehepaar Lebenbauer mit Herz & Hirn. Schon die Speisekarte verrät den guten Geschmack und die vollkommene Ausgewogenheit: Nebst einer großen vegetarischen Auswahl werden auch aus der Naturküche biologische Fisch- und Fleisch-Rezepte auf den Tisch gezaubert.
Das Vollwert-Restaurant Lebenbauer ist auch optimal fürs Business-Lunch vorbereitet. Aber auch die edle Stimmung eines erlesenen Dinners sollten Sie sich hier auf keinen Fall entgehen lassen. Weinauswahl und Service werden hohen Ansprüchen gerecht, nicht umsonst wurde man von Gault-Millau ausgezeichnet!
Und schon bei Ihrem ersten Besuch gelten Sie für die Lebenbauers als Stammgast.... mit Herz & Hirn eben!

GGF rät: Auch für Wien-Touristen leicht zu finden. Gleich hinter dem Burgtheater!

Öko-Buch-Tipp:

"Prost Mahlzeit. Essen und Trinken mit gutem Gewissen", Gupfinger/Mraz/Werner, Deuticke Verlag, ISBN 3-216-30549-X

Ein einleuchtender Lesestoff und verlässlicher Begleiter für alle, denen es bei der Zusammenstellung ihres täglichen Speisezettels um Genuss, Gesundheit und Verantwortung geht. Herausgegeben vom Österreichischen Ökologie-Institut für angewandte Umweltforschung.

Auch direkt über die GGF-Homepage zu beziehen:
http://www.gesundheitsfoerderung.at/partner.php

Rezept-Tipp:

auch nach der Fastenzeit für den Ostertisch hervorragend geeignet!

"Krenaufstrich Roberto"

Zutaten:
¼ Butter
frisch gerissenen Kren (Menge nach Geschmack)
einen Schuß Zitronensaft
zwei Schuß Weißwein
Salz & Pfeffer

Gelingt ganz einfach: Die weiche Butter cremig rühren und die übrigen Zutaten untermischen. Das Resultat wird sie verblüffen. Harmonisch mundig und dennoch feurig! Der Luxus des Einfachen. Gutes Gelingen!

GGF-Ehrenkodex

GGF-GRUNDSÄTZE

Unser Bemühen um Qualitätssicherung und Seriösität, gepaart mit Verantwortungsbewußtsein und Lebensfreude eint alle GGF-Netzwerkpartner. GGF-Vorstand und GGF-Trainer fühlen sich den folgenden Grundsätzen verpflichtet:

1. Ökologische Lebensqualität & biologischer Lifestyle
Wir alle bestimmen die Qualität unserer Umgebung, die Qualität unserer Umgebung bestimmt unseren Lebensstil und hat Einfluß auf unsere Gesundheit. Alle GGF-Partnerfirmen entsprechen dieser Richtlinie.

2. Gesundheit und Eigeninitiative
Durch Kleingruppen-Seminare garantieren wir individuelle Lebensstilberatung. Andere reden über Gesundheit, wir tun sie! Wir stehen für die einfache, praktische Umsetzung von Gesundheit im Setting des Lebensalltags.

3. Ganzheitliches Denken
Die 4 Bausteine des Lehrgangs für Multiplikatoren "GGF-Fastenakademie" sind: Ernährung, Fasten, Bewegung, Entspannung. Sämtliche GGF-Veranstaltungen spiegeln die ganzheitliche Sichtweise eines gesundheitsförderlichen Lebensstils wider.

4. Persönliche Gespräche und Empathie
Wir sprechen miteinander. Der empathische Umgang mit Menschen steht im Vordergrund unseres Tuns.

5. Sinnliches Erleben
Wir machen keine Lebensstil-Umstellung mit erhobenem Zeigefinger. Es ist unser Wunsch, das lustvolle Erleben eines gesundheitsförderlichen Lebensstils zu vermitteln. Ein Leben unter Auskostung aller Sinne soll jedem Menschen möglich sein.

6. Nachhaltigkeit
Unser GGF-Gesundheitsnetzwerk sorgt für laufende Impulse. Gesundheitsförderung ist für uns eine dauernde Aufgabe. Wir möchten Sie durch lebensbegleitende Maßnahmen in Ihrem Vorhaben unterstützen.

7. Qualitätskontrolle
Wir stehen für Gesundheitsseminare von höchster Qualität! Wir garantieren, dass in unserem GGF-Netzwerk nur fundiert ausgebildete Trainer tätig sind und sorgen laufend für deren Fortbildung. Wir kennen alle Öko-Bio-Partnerunternehmen unseres GGF-Netzwerks persönlich und besuchen sie stichprobenartig (weiter S. 11)

ITRITTSFORMULAR -- GGF Mitgliedschaft

danken den vielen Freunden der GGF für ihre treue Mitgliedschaft und freuen uns imme
der über Zuwachs in der GGF-Familie. Bitte beachten Sie, dass die Preiserhöhungen durc
erweiterte Service-Angebot notwendig wurden. Danke, daß Sie auch in Zukunft den GGF-
undheitsgedanken weitertragen.

<

Ich will dazugehören!

etzt neu: GGF-Familienmitgliedschaft!
€ **30,-** Ordentliche Mitgliedschaft
€ **50,-** Familienmitgliedschaft
rmäßigung bei GGF-Veranstaltungen
nd der großen GGF-Fastenwanderung,
ufend Informationen über das GGF-
esundheitsnetzwerk via Mailings und
/eb - ***www.gesundheitsfoerderung.at***

, ich möchte dayu gehören

ame:

dresse:

el/Fax/Email:

eburtsdatum:

atum, Unterschrift

An

GGF-Büro Klagenfurt
Waltendorfer Straße 43
A 9020 Klagenfurt

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

8. Würde des Menschen
Angriffe auf die Würde des Menschen können die individuelle Gesundheitsentwicklung nachteilig beeinflussen. Die Stärkung der persönlichen Kompetenzen aller Teilnehmer am GGF-Netzwerk ist uns daher ein Anliegen.
9. Gleiche Rechte und Chancen
Wir treten für die uneingeschränkte Gleichberechtigung und Gleichbehandlung beider Geschlechter und aller Rassen als Grundvoraussetzung für ein Leben in Harmonie und Frieden ein.
10. Faire Kosten- und Nutzenanalyse
Als gemeinnütziger Verein sind unsere Seminarpreise knapp kalkuliert. Wir bemühen uns um die kostenlose Unterstützung von Minderbemittelten. Gleichfalls stehen wir jedoch für eine gerechte Entlohnung der Leistungen unserer Trainer. Gesundheit ist unbezahlbar!

Die Statuten der GGF entnehmen Sie bitte unserer Homepage
www.gesundheitsfoerderung.at

Hier kommen Sie zu Wort:

Ich fühle mich absolut gut, zufrieden und ein bißchen stolz, die ganze Woche als Ersteinsteiger völlig ohne Probleme gemacht zu haben.
Ich bin energiegeladen, habe Lust auf Bewegung. Ich habe ca. 8 kg abgenommen, was mir sehr gut getan hat.
Die Kombination von Ruhe, Bewegung, Entschlackung und FASTEN ist genial, und ich habe das Gefühl, etwas ganz Wesentliches für meine Gesundheit getan zu haben.
Ich werde jedenfalls 1x jährlich eine solche Woche wiederholen und habe feste Vorsätze, in der Ernährung einiges umzustellen. DANKE!!

Josef G.

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

Als ich am Sonntag hierher kam, war ich ziemlich aufgeregt und erschöpft. Ich sehnte mich nach Ruhe und Erholung. Seelisch war ich auch ziemlich gedrückt. Ich hatte familiäre Probleme. Die ersten zwei Fastentage waren sehr anstrengend, bis man sich ans Nichtessen gewöhnt. Dann aber fühlte ich mich zusehends besser. Am dritten Tag habe ich mein seelisches Problem bearbeitet. Zu meinem Erstaunen kam die Lösung fast von selbst, wo ich mich zuhause schon seit einem Jahr gequält habe. Nun, nach dem Fastenbrechen bin ich ein neuer Mensch geworden. Ich fühle mich hervorragend und könnte Bäume ausreissen. Mein Leben hat wieder einen Weg gefunden.
Ich fühle mich gut. (Dieses Gefühl hatte ich schon jahrelang nicht mehr!)

Lisl J.

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!

Urlaub für Körper, Geist und Seele

Wunderschöne Lage
biologische Ausstattung
liebevolle Betreuung
Kräuterseminare
Fastenwochen
Wanderwochen

Fastenwoche mit
Waltraud Bittner
27.4. - 5.5.2002

Kräuterhotel Mandler

A-9773 Irschen im Drautal
Tel. 04710/2471 Fax-DW: 130
www.kraeuterhotel.at
e-mail: mandler@wanderhotels.com