



Der  **Gesundheits-**
förderer

Österreichische Post AG
Info-Mail. Entgelt bezahlt.

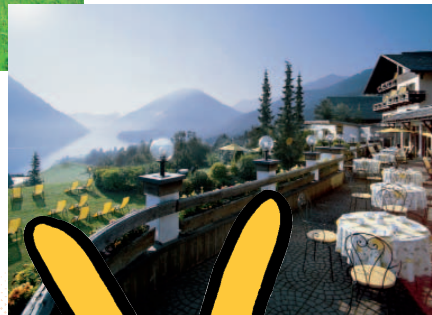
Herbst/Winterprogramm **2004**

Vorstellung unseres neuen Hotellabels
„Fasten für Genießer“
„Schöner kann Fasten nicht sein!“



BIO-THERMEN-HOTEL
Bad Waltersdorf, Steiermark

**ALPENHOF „HERBERGE
DER TRÄUME“**
Weissensee, Kärnten



**BIO-NATUR-VITALHOTEL
SOMMERAU**
St. Koloman, Salzburg



Mache dich auf: Wir sind oft nicht zufrieden mit dem, was wir gerade leben. Aber zugleich haben wir Angst, aufzubrechen, das Vertraute abzubauen und einen inneren und äußeren Umbruch zu wagen. Aber das Leben werden wir nur erfahren, wenn wir bereit sind, uns immer wieder auf den Weg zu machen.

(ANSELM GRÜN)

www.gesundheitsfoerderung.at

Liebe Freunde der GGF!



Weniger ist oft mehr!

Das Geschäft mit der Gesundheit boomt. Personal Coaches, Wellness-Urlaube, Sportgeräte, östliche Entspannungstechniken, Nahrungsmittelergänzungen, Wellness-Drinks uvm. versprechen noch mehr Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden, Erholung, Entspannung, Erfolg und Glück.

Zu diesen umfangreichen Angeboten kommt noch die Informationsflut durch die Medien. Kein Tag vergeht, an dem wir nicht daran erinnert werden, was wir essen, wie wir uns bewegen und was wir sonst noch alles tun sollen. Ständig hetzen wir den jeweils aktuellen Trends hinterher. **Doch trotz unseres umfangreichen Wissens und trotz der vielen Möglichkeiten nehmen klassische Zivilisationskrankheiten stark zu. Wie das?**

Amerikanische Forscher sehen heute die krampfhaftige Suche (Sucht) nach Gesundheit bereits ebenfalls als eine Krankheit, die Zivilisationskrankheiten fördert statt sie zu beseitigen. Sie meinen, wir haben auf unserer Suche übersehen, dass weniger oft mehr und somit „weglassen“ oft wirkungsvoller ist.

Ganz im Sinne des Fastens. Denn besonders Fasten bietet eine wunderbare Möglichkeit, unnötigen Ballast loszuwerden (im Sinne von „loslassen“) und sich von Zwängen, Ängsten, Sorgen, Süchten etc. zu befreien. Selbst zu spüren, was man wirklich braucht macht frei und erhöht die Motivation für eine Neuordnung des persönlichen Lebensstils hin zu mehr Lebensqualität.

Der Druck, sich im Leben zurechtzufinden, wird in absehbarer Zeit sicherlich noch größer werden. Meine Aufgabe in den Ring Jungbrunnen Hotels und auch in der GGF sehe ich u.a. darin, Menschen wieder für ein „Leben im Rhythmus der Natur“, für vollwertige Ernährung, stressfreie Bewegung und für vielfach aus der Mode gekommene Begriffe wie Bescheidenheit, Dankbarkeit, Achtsamkeit und Demut zu sensibilisieren.

Somit gibt es noch viel zu tun und ich freue mich über ein gemeinsames, sinnvolles Wirken.

Herzlichst **ROMAN H. WILFINGER**

*Gesundheitshotelier und Jakobspilger
Mitglied der „Fasten für Genießer-Hotels“*

Inhalt

Editorial		Seite 2
Aktuelles		Seite 3
GGF-Fortbildungstagung		Seite 3
GGF Aktiv		Seite 4
GGF-Netzwerk		Seite 5
GGF-Tipp		Seite 6
GGF Programm Herbst/Winter		Seite 7
GGF-Ernährungsimpulse		Seite 13
GGF-Bonus		Seite 14
Aktuelle Exkursion		Seite 15

6 frischgebackene GGF-Fasten- & Gesundheitstrainer



stellen sich ab sofort der Herausforderung in Österreich ganzheitliche Gesundheitsimpulse zu setzen.

Herzliche Gratulation zum erfolgreichen Abschluss und einen gesunden Start!!!

Feedback von Gabriele Schweiger, Teilnehmerin der GGF Fastenakademie 2003/2004.

Positiv kann ich zurückmelden: Dass ein Prüfungszusatztermin für uns ermöglicht wurde.

Die zwei Vorbereitungstage waren toll – man lernt nie aus, die familiäre Atmosphäre im Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, das herrliche Vollwertessen,

Für die ganze Ausbildung bin ich dankbar, denn Gesundheit, Bewegung und Ernährung war schon immer sehr wichtig für mich. Mit der Ausbildung der GGF kann ich mein Wissen jetzt auch an Dritte weitergeben. Es werden während der Ausbildung viele Möglichkeiten aufgezeigt, die man anschließend noch vertiefen kann. Das Fasten war für mich auch etwas ganz Neues – doch jetzt gehört es zu meinem Leben dazu.

In diesen 4 Ausbildungsmodulen habe ich viele interessante Menschen kennen gelernt und auch Freunde gefunden. Diese Zeit möchte ich nicht missen. In Zukunft werde ich versuchen, den Menschen zu vermitteln, dass Vollwerternährung und ausreichend Bewegung/Meditation Körper, Geist und Seele gesund erhält.

GGF-ÄRZTE-FORTBILDUNGSTAGUNG 2004

**26.11. bis 27.11./28.11.2004
Bio-Thermenhotel Bad Waltersdorf**

„Fasten nach der Methodik Buchinger/Lütznher“

Moderation und wissenschaftliche Leitung:

Prof. Dr. Kurt Widhalm – ÖAIE Präsident

Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner – GGF Präsidentin



RING JUNGBRUNNEN HOTELS

Harberg und Bad Waltersdorf

www.jungbrunnenhotels.at

FREITAG, 26. NOVEMBER 2004

18:00 Uhr Begrüßung & Einführungsvortrag (Dr. Gertrud Hasslacher Zehentner)

19:00 Uhr **Gedankenaustausch beim Bio-Dinner**

Eröffnung der Bilderausstellung der Künstlerin Ana Djurdjevic
"Vielfalt des Lebens"

SAMSTAG, 27. NOVEMBER 2004

8:00 Uhr Frühstück

9:00 Uhr **Fasten als Einstieg in eine Ernährungsumstellung** (Dr. Kurt Widhalm, Wien)

9:30 Uhr **Praktischer Ablauf einer Fastenwoche**
(Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner, Salzburg)

10:00 Uhr Pause

11:00 Uhr **Objektive und subjektive Veränderungen durch das Fasten**

(Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner, Salzburg)

12:00 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr **Die spirituelle Dimension beim Fasten** (Mag. Hans-Peter Premur, Kärnten)

14:00 Uhr **Empathische Aspekte beim Fasten** (Mag. Dr. Ulrike Borovnyak, Wien)

15:00 Uhr Pause

15:30 Uhr **Bewegungsinput „Qi Gong – Harmonie“** (Mag. Sabine Kermer, Wien)

16:30 Uhr **Das Konzept der Österr. Ges. f. Gesundheitsförderung (GGF) & Vorteile für das Mitwirken von fastenerfahrenen Ärzten** (Mag. Dr. Ulrike Borovnyak, Wien)

17:00 Uhr **Gemeinsame Feedback-Runde**

18:00 Uhr Abendessen mit BioWeinbegleitung

20:00 Uhr **Abendprogramm**

SONNTAG, 28. NOVEMBER 2004

Gesundheitstag mit Wohlfühlimpulsen in der Jungbrunnenwasserwelt (fakultativ zu buchen!)

TAGUNGSGEBÜHR: € 85,- bzw. € 75,- für GGF/ÖAIE-Mitglieder (Die Tagungsgebühr beinhaltet sämtliche Referate, exkl. Verpflegung & Unterbringung & Kultur). GGF-Kontonummer: 134700 bei Die Kärntner Sparkasse, BLZ 20706.

ANMELDUNG: ab sofort an das GGF-Büro Wien, Tel./Fax: 01-967 66 50 oder per E-Mail an ingrid.hoefinger@gesundheitsfoerderung.at

ÜBERNACHTUNG: Bio-Thermenhotel Bad Waltersdorf. Zimmerreservierung wird automatisch bei Anmeldung von GGF erledigt. Kosten für Übernachtung und Seminarvollpension f. 2 Tage EZ/DZ € 109,- p.P., Begleitperson € 130,- p.P. Änderungen vorbehalten!

2. GGF-FORTBILDUNGSTAGUNG 2004

2. GGF-FORTBILDUNGSTAGUNG 2004

08.10. - 10.10.2004

im Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau

„FASZINATION WASSER UND SALZ“



FREITAG, 08.10.2004

18:00 Uhr Begrüßung & Gedankenaustausch beim Bio-Büffet
 19:00 Uhr Fragen an die Fastenärztin (Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner)
 ab 20:00 Uhr „Insider-Gedanken-Austausch“

SAMSTAG, 09.10.2004

7:30 Uhr Morgendliche Gesundheitsimpulse im Hotel
 8:00 Uhr Frühstück
 9:00 Uhr Wasserapotheke und Natürliche Hilfsmittel während der Fastenzeit
 (Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner)
 13:00 Uhr Mittagessen
 14:00 Uhr Schüssler Salze und ihre Wirkung (Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner)
 16:00 Uhr Lebenselixier Wasser (Martin Taubert-Witz)
 18:00 Uhr Gesundheitsimpulse im Wasser
 19:00 Uhr Abendevent

SONNTAG, 10.10.2004

7:30 Uhr Morgendliche Gesundheitsimpulse im Hotel
 8:00 Uhr Frühstück
 9:00 Uhr Neueste Trends zum Thema „Salz“ (Wolfgang Gerlich)
 10:00 Uhr Bioenergetische Aromawickel während der Fastenzeit &
 praktische Verwönnanwendung für Dich! (Wolfgang Gerlich)
 12:00 Uhr Mittagessen
 13:00 Uhr Feedbackrunde
 14:00 Uhr Ende der Fortbildung

TAGUNGSGEBÜHR: € 144,- für GGF-Trainer, € 220,- für Nicht-Mitglieder. (Die Tagungsgebühr beinhaltet sämtliche Referate, exkl. Verpflegung & Unterbringung & Kultur). GGF-Kontonummer: 134700 bei Die Kärntner Sparkasse, BLZ 20706.

ANMELDUNG: ab sofort an das GGF-Büro Wien, Tel./Fax: 01-967 66 50 oder per E-Mail an ingrid.hoefinger@gesundheitsfoerderung.at.

ÜBERNACHTUNG: Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau. Zimmerreservierung wird automatisch bei Anmeldung von GGF erledigt! Kosten für Übernachtung und Seminarvollpension pro Tag, DZ EUR 61,- p.P. / EZ EUR 68,- p.P. Änderungen vorbehalten!

Martin Taubert-Witz, Lektor bei unserer GGF-Fastenakademie sowie bei der GGF-Fortbildung, zum Thema Lebenselixier Wasser:

Zwischen neuesten Aufbereitungsmethoden und Gefährdung der Qualität: eine Grundlage allen Lebens, das Wasser steht zur Diskussion. Wasser ist unverzichtbar, wird aber häufig nicht richtig (ein-)geschätzt. In diesem Vortrag werden die Fakten rund um strittige Themen nüchtern, praxisnah und auf der Basis der Naturwissenschaft dargestellt. So können Sie sich selbst eine Meinung bilden; zB über die empfohlene Trinkmenge: ist das Wasser in Lebensmitteln mit zu berechnen bei der Flüssigkeitsbilanz – oder nicht? Was haben der bevorzugte Kauf von Bioprodukten und die Wasserqualität miteinander zu tun. Auch das heiße Thema Trinkwassernachbehandlung (Wasserfilter) wird diskutiert. Das Marktsegment Getränke boomt mit diversen Neuentwicklungen und man kann sich fragen: Wie viel Wasser ist enthalten und können sie dem Trinkwasser das Wasser reichen?

DAS WAR DAS GGF-BIO-SOMMERFEST 2004

„Gesunde Landimpulse im Biodorf“

Das 6. GGF-Event für Mitglieder & Fasten-Freunde stand heuer im Zeichen unserer Kooperation mit dem Klimabündnis. Im Mittelpunkt unseres Bio-Sommerfestes vom 20.6.2004 standen die „Gesunden Landimpulse“. Heuer erstmals im Thermal Biodorf Bad Waltersdorf. Auch der strömende Regen konnte unserer guten Laune nichts anhaben und so wurden unter dem schützenden Zelt die Vollkorn-Pizzen & Bruschetten von unseren Südtiroler Freunden der SGGF vor Ort ofenfrisch gezaubert.



Mit besonderem Interesse wurden die **Vorträge der 2 „Bioniere“** vom Land verfolgt. **Hans Gradwohl** führte uns in die Kunst des Bio-Brotbackens ein, wie wichtig die ausgewählten und hochwertigen Zutaten sind und was diese für unseren Körper und unser Wohlbefinden tun können.

Und **Johann Fink** zeigte seinen schwierigen Weg zum Biobauer auf, aber mit dem Ziel etwas besonders Wertvolles gedeihen zu lassen und möglichst viele Menschen in den Genuss dieser gesunden Lebensmittel kommen zu lassen, schaffte er viele Stolpersteine aus dem Weg.

Auch heuer gab es wieder tolle Preise unserer Sponsoren zu gewinnen. Der **Hauptpreis**: Ein Gesundheitswochenende im Thermal-Biodorf Bad Waltersdorf! *Biobäcker Gradwohl bringt Vollwertköstlichkeiten, feinste biologische Naturalien von Sonnentor; Bioweine von Erich Klinger; Ölspezialitäten von der Ölmühle Fandler; Bücher "Fasten für Genießer" und "Fasten für Österreicher", eine GGF-Kochschürze, 1 Hildegard Energie Geschenkkarton und ein Liebes-Glückskissen von Sonnentor.*

Die Familie Schweighofer zauberte mit Akkordeon und Gitarre Heiterkeit und tolle Stimmung für ein Tänzchen in Ehren ...

Wer die „Gesunden Landimpulse im Biodorf“ versäumt hat, hat auf der **Photogalerie** unserer Homepage die Möglichkeit, nachträglich interaktiv dabei zu sein: www.gesundheitsfoerderung.at



DIE GGF AUF DER ÖKO-STAFFEL 2004

Viele Synergien ergeben sich mit Ökologie, wenn auch von Ernährung die Rede ist. Bio-Lebensmittel sind ein Teil eines lebendigen Umweltschutzes. Die Beibehaltung eines gesunden Lebensumfelds muss jedoch auch von öffentlicher Seite gefördert werden. Logisch daher, dass eine GGF-Delegation auch bei der heurigen Öko-Staffel - zum vierten Mal initiiert von Fairtrade und Klimabündnis Österreich - mit dabei war. Unter dem Zeichen „**Klimaschutz & fairer Handel**“ startete am 1. August im Dreiländereck Österreich, Deutschland, Schweiz die grenzenlose faire Tour. Das besondere Staffelholz, der „Faire Rucksack“ war mit Symbolen für Nachhaltigkeit gefüllt und wurde 20 Tage ohne Unterbrechung durch ausschließlich umweltfreundliche Fortbewegungsmittel tausende Kilometer weitergereicht.

Bei herrlichem Sommerwetter und gut gelaunt unterwegs waren auch alle **Teilnehmer der Wiener Station am 12.8.2004**: die Mariahilferstraße per Pedes oder per Rad zu durchkreuzen, macht lebensfroher als sich durch den Alltagsstau der Grosstadt zu quälen. Alternative Fortbewegungsmöglichkeiten schaffen Bewusstsein durch positives Erleben!

Wer nachlesen oder im nächsten Jahr dabei sein möchte, informiert sich unter www.gesundheitsfoerderung.at oder www.oekostaffel.at!



Wir freuen uns über 2 süsse GGF-Babies. Herzlichen Glückwunsch!

Liebe Freunde der GGF! Diesmal melde ich mich an anderer Stelle und mit anderen Neuigkeiten, die direkt dem Herzen entspringen: Unser kleiner lieber Bastian ist am 3.7.2004 kerngesund angekommen.



Seine Maße: 48cm und 2970g. Er ist ein Kind unserer Liebe. Mein Mann Erich und ich möchten uns bei euch allen für die vielen guten Wünsche vor dem glücklichen Ereignis und für die zahlreichen herzlichen Glückwünsche für Bastians Lebensstart bedanken. Bastians Geburt war ein wunderbarer, kraftvoller Moment dank frisch geschrotetem Leinsamen und Geburtsvorbereitungstee unseres Kräuterpapstes Ignaz Schlifni und unserer GGF-Trainerin Irmgard Knapp. Darüber hinaus begleiteten mich Shiatsu-Therapien von Mag. Sabine Brozca einfühlsam durch die Schwangerschaft, jegliche Rückenbeschwerden waren damit ausgeschlossen. Meine Hebammen Andrea & Angela vom Wiener Geburtshaus Nussdorf unterstützten zusätzlich mit sehr wirksamer Akupunktur und sanfter Geburtsvorbereitung. Ich konnte also in den vergangenen 9 Monaten am eigenen Leib verspüren, wie sinnvoll und hilfreich ein gesunder

Lebensstil ist und welch wertvolle Arbeit die Partner unseres GGF-Netzwerks leisten. Unser hilfreiches Miteinander vermag den besonderen Augenblicken des Lebens noch strahlenderen Glanz zu verleihen! Danke!

Herzlichst – Ulli, Erich & Bastian Borovnyak



Mit großer Freude wollen wir unsere Tochter TIBI MARIA vorstellen. Sie kam am 01.05.04 um 13.42 Uhr bei uns zu Hause zur Welt; wog 2920 g bei einer Größe von 49 cm. Wir sind stolz und überglücklich uns für sie entschieden zu haben und wünschen alles Liebe an alle die uns kennen, vor allem die, die mit mir die Ausbildung gemacht haben. Kein Geschenk kann größer sein!

Maria Steiner, Vinzenz Paulitsch & Tibi

Herzliche Gratulation den beiden Geburtstagskindern: **Dr. Walter Surböck**, aus Mariazell, unser 1. GGF Präsident, zum 50er. **Ignaz Schlifni**, aus St. Veit, Kräutlerforscher, GGF-Lektor, zum 80er! **Die GGF wünscht alles Gute, beste Gesundheit, viel Freude, Glück und ein harmonisches Leben mit recht viel Sonnenschein.**

NEU IM GGF-NETZWERK

**Wir stellen vor unseren neuen Hotellabel „Fasten für Genießer“
Aus unseren GGF-Fasten für Genießer - Standards:**

Fastende und Menschen, die sich im Urlaub einen nachhaltigen Vitalschub gönnen möchten, verdienen unsere besondere Aufmerksamkeit & liebevolle Zuwendung.

Unsere Fasten für Genießer Hotels schaffen die äußere Haut für das Erleben, das sich in unserem Inneren abspielt.

- *Natürliches Ambiente rund um die Hotels, Ökologie & Baubiologie*
- *Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau*
- *Vollwert Schlemmer Küche für Genießer*
- *Hervorragende Wasserqualität*
- *Thermal- bzw. Wellness-Einrichtungen mit ärztlicher Betreuung*
- *Professionell ausgebildete/r GGF-Fasten- & Gesundheitstrainer/in im Haus*
- *Alle Fastenutensilien vorhanden u.v.m.*

Wer fastet, verzichtet für einen begrenzten Zeitraum auf feste Nahrung. Doch da bleibt noch ein ganzes Universum an verborgenen Dingen übrig, die man richtig genießen lernt! Fastenurlaub ist vor allem geschenkte Zeit für sich selbst. Nur Besinnung & Konzentration auf Wesentliches ermöglicht wahren Genuss!

■ ALPENHOF "HERBERGE DER TRÄUME" Weissensee, Kärnten



Sonne, Almen, den naturbelassenen See und die Natur genießen. Sich mit Besonderheiten aus Küche und Keller, sowie von der Wellnessabteilung „Oase der Schönheit“ verwöhnen lassen. Das biologische Heu für Ihr Fasten-Heubad kommt im Alpenhof immer direkt von der eigenen Alm.

■ BIO-THERMEN-HOTEL Bad Waltersdorf, Steiermark



Das Hotel ist wunderschön gelegen am Sonntagsberg, mit Blick über Bad Waltersdorf, eingebettet in Obst & Weingärten. Die familiäre Herzlichkeit der Mitarbeiter sowie die Vollwert-Glücksnahrung runden das Verwöhnprogramm ab. Gesunder Luxus bietet auch die Jungbrunnen Wasserwelt: mehrstufiger Thermalbereich mit einzigartigem Meerwasserpool, Tannenholzsaua, Sole-Dampfbad, Thermium mit Lichttherapie, Erlebnisduchen und Fussreflexzonen-Parcour.

■ BIO-NATUR-VITALHOTEL SOMMERAU St. Koloman, Salzburg



Entdecken Sie die Harmonie und das Wohlbefinden mit und durch die Natur. Das Biohotel liegt mitten im Grünen, 30 km südlich der Stadt Salzburg. Der Naturgarten liegt direkt vor der Haustüre. Eine reizvolle Kulturlandschaft, in gesunder Höhenluft auf 750 m Seehöhe, ein ideales Reizklima für die Atemwege. In der nahen Umgebung erwarten sie jede Menge Freizeit- und Sportmöglichkeiten. Wanderungen, Baden im Moorsee, Golf, Tennis, Mountainbike, Reiten. Gönnen Sie sich einen „Gesundheitsklick“ auf www.gesundheitsfoerderung.at (siehe Partner – Seminarhotels)

HERZLICH WILLKOMMEN IM KREIS DER GGF!

GGF-TIPP



Der Sozial- und Gesundheitssprengel St. Veit/Glan koordiniert die im Bereich des Bezirkes angebotenen ambulanten, stationären oder teilstationären sozialen Dienste, informiert Sie über die im Bezirk angebotenen sozialen Dienste und bietet Rat – Information und Hilfe bei der Inanspruchnahme an. Außerdem stehen wir Ihnen für alle Anfragen im Bereich Soziales (Pflegegeld, Kinderbegleitung, Selbsthilfegruppen, usw.) gerne zur Verfügung.

WENN SIE HILFE BRAUCHEN – RUFEN SIE UNS AN !!!
Bezirkshauptmannschaft St. Veit/Glan, Marktstraße 15, 1. Stock,
Zimmer 117, Telefon: 05 0536-68339, Fax: 05 0536-68400
e-mail: sgssv@ktn.gv.at, homepage: www.sgs-ktn.at

Fastenferienwochen

- 03.09.2004 bis
10.09.2004 Traunstein, Waldviertel
Fastenferienwochen
Fasten - Innehalten - Neu ausrichten
Trainer: *Mag. Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 6666, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 18.09.2004 bis
25.09.2004 Obertilliach, Tirol
Frei-sein-los-lassen
Trainer: *Mag. Margarete Broz*
Tel: 05234/33 549, Mobil: 0650/34 33 549
E-Mail: margarete.broz@tirol.com
- 19.09.2004 bis
29.09.2004 Bad Tatzmannsdorf
Fasten und Entschlacken in Bad Tatzmannsdorf
Trainer: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30 229, Mobil: 0664/36 99 031, E-Mail: iknapp@fml.at
- 02.10.2004 bis
09.10.2004 Mednitztal, Kärnten
Fastenwoche im Naturparadies
Trainer: *Maria Wieser*
Tel: 0463/310 753, Mobil: 0650/310 75 30
E-Mail: maria.wieser@gmx.at
- 02.10.2004 bis
09.10.2004 Metnitztal, Kärnten
Fasten im Naturparadies
Trainer: *Maria Wieser*
Tel: 0463/310 753, Mobil: 0650/310 75 30
E-Mail: maria.wieser@gmx.at
- 02.10.2004 bis
09.10.2004 Kirchberg, Tirol
Feel good mit Power Food!
Trainer: *Ernie Schüpferling*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348
E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com
- 03.10.2004 bis
16.10.2004 Mariazell
Fastenwoche im Hotel
Trainer: *Dr. Walter Surböck*
Tel: 03882/3830, Mobil: 0676/600 42 70
E-Mail: walter.surboeck@gesundheitsfoerderung.at
- 05.10.2004 bis
13.10.2004 Berghotel Hochfügen, Tirol
Fasten & Nordic Walking
Trainer: *Michael Ogric*
Tel: 05280/5312, Fax: 05280/5312-50
E-Mail: info@berghotel-hochfuegen.at
- 09.10.2004 bis
16.10.2004 Marienkron, Burgenland
Fasten - sich selbst erfahren - bewegen - meditieren
Trainer: *Mag. Margret Wohlfahrt*
Tel: 01/548 53 44, Mobil: 0664/42 22 744, E-Mail: wohlfahrt@gmx.at
- 17.10.2004 bis
30.10.2004 Kirchberg, Tirol
Vital-Fasten mit Tee & Säften - Mobilisieren Sie Ihre Abwehrkräfte!
Trainer: *Erni Schüpferling*
Tel: 05357/2787, Fax: 05357/3348
E-Mail: urlaub@sporthotel-tyrol.com

- 22.10.2004 bis
29.10.2004 Hohentauern, Steiermark
Fastenferien mit der Ruhe und Kraft des Keltensberges
Trainer: *Helga Gföllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/48 65 303, Fax: 03615/3927
E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at
- 29.10.2004 bis
05.11.2004 Bildungshaus Schloss St. Georgen, Längsee
Fastenwoche mit geistlicher Begleitung, Shiatsu, meditative & offene Tänze
Trainer: *Waltraud Bittner*
Tel: 0463/420 440
E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at
- 30.10.2004 bis
06.11.2004 Bio Thermenhotel, Bad Waltersdorf
Fasten für Genießer Woche
Trainer: *Ingrid Höfninger*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50,
-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 05.11.2004 bis
11.11.2004 Innsbruck
Wie neugeboren durch fasten
Trainer: *Mag. Margarete Broz*
Tel: 05234/33 549, Mobil: 0650/34 33 549
E-Mail: margarete.broz@tirol.com
- 06.11.2004 bis
13.11.2004 Kirchberg/Raab, Steiermark
Fasten - Ferien für Körper, Geist und Seele - Fastenerlebnis zu Zweit
Trainer: *Maria Schöllauf*
Tel: 03152/4777, Mobil: 0664/34 38 776
E-Mail: schoellaufmaria@aon.at
- 07.11.2004 bis
18.11.2004 Bad Radkersburg
Fasten und Energie tanken
Trainer: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30 229, Mobil: 0664/36 99 031
E-Mail: iknapp@fml.at
- 13.11.2004 bis
21.11.2004 St. Koloman, Salzburg
Neue Energie durch Fasten ärztlich geleitete Fastenwoche
Trainer: *Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/48 60 443, E-Mail: gertrud.hasslacher@aon.at
- 21.11.2004 bis
01.12.2004 Köflach
Fasten und Energie tanken
Trainer: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30 229, Mobil: 0664/36 99 031, E-Mail: iknapp@fml.at
- 27.11.2004 bis
04.12.2004 Bildungshaus Schloss St. Georgen, Längsee
Fastenwoche mit geistlicher Begleitung, Shiatsu, meditative & offene Tänze
Trainer: *Waltraud Bittner*
Tel: 0463/420 440
E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at

- 05.12.2004 bis
12.12.2004 Traunstein/Waldviertel
FASTEN Innehalten - Neu ausrichten
Trainer: *Mag. Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 66 66, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 10.12.2004 bis
16.12.2004 Innsbruck
Wie neugeboren durch fasten
Trainer: *Mag. Margarete Broz*
Tel: 05234/33 549, Mobil: 0650/34 33 549
E-Mail: margarete.broz@tirol.com
- 25.02.2005 bis
04.03.2005 Bildungshaus Schloss St. Georgen, Längsee
Fasten mit geistlicher Begleitung, Shiatsu und Gruppentanz
Trainer: *Waltraud Bittner*
Tel: 0463/420 440
E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at
- 13.03.2005 bis
20.03.2005 Bildungshaus Schloss St. Georgen, Längsee
Fastenwoche mit geistlicher Begleitung, Shiatsu und Gruppentanz
Trainer: *Waltraud Bittner*
Tel: 0463/420 440
E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at
- Fasten am Wohnort**
- 10.09.2004 bis
17.09.2004 GGF-Büro, Wien 6
Fasten in der City - Vital ins Büro
Trainer: *Ingrid Höfner*
Tel: 01/967 66 50
E-Mail: ingrid.hoefinger@gesundheitsfoerderung.at
- 15.10.2004 bis
22.10.2004 Wien, 6
FASTEN IN DER CITY - ambulantes Fastenerlebnis im GGF-Büro
Trainer: *Ingrid Höfner*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 21.10.2004 bis
28.10.2004 Paracelsus Kurhaus, Salzburg
Neue Energie durch Fasten ärztlich geleitete Fastenwoche
Trainer: *Dr. Gertraud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/48 60 443, E-Mail: gertrud.hasslacher@aon.at
- 05.11.2004 bis
12.11.2004 Pfarre Bleiburg
Fasten verzaubert den Tag - mit Shiatsu
Trainer: *Mathilde Hollauf*
Tel: 04235/2080, Fax: 04235/2080-17, E-Mail: elektro-hollauf@gmx.at
- 12.11.2004 bis
19.11.2004 Trieben, Steiermark
Fasten zu Hause für JedeFrau und JedenMann mit kinesiologischer Begleitung und Nordic Walking
Trainer: *Helga Gföllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/486 53 03
Fax: 03615/3927, E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at
- 25.11.2004 bis
02.12.2004 Klagenfurt
Besinnliches Adventfasten
Trainer: *Maria Wieser*
Tel: 0463/310 753, Mobil: 0650/310 75 30
E-Mail: maria.wieser@gmx.at

Herbst/Winterprogramm 2004

- 26.11.2004 bis
03.12.2004 Pfarre Bleiburg
**Fasten auf sanften Pfaden zu neuer Kraft -
mit Shiatsu für Manager**
Trainer: Mathilde Hollauf
Tel: 04235/2080, Fax: 04235/2080-17, E-Mail: elektro-hollauf@gmx.at
- 27.11.2004 bis
04.12.2004 Pfarre Siebenhügel, Klagenfurt
**Loslassen, aber auch sich selbst finden, ... spüren,
fasten mit geistlicher Begleitung**
Trainer: *Britta Rausch*
Tel: 0463/51 60 76, E-Mail: britta.rausch@gmx.at
- 04.12.2004 bis
08.12.2004 Paracelsus Kurhaus, Salzburg
Kurzfasten im Advent ärztlich geleitete Fastenzeit
Trainer: *Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Mobil: 0664/48 60 443, E-Mail: gertrud.hasslacher@aon.at

Ernährung

- 01.10.2004 bis
08.10.2004 Paradiesinsel Katarina, Kroatien
**Vitalwoche am Meer - Mit mediterraner Energiekost,
Qi Gong & Wandern gezielt entschlacken**
Trainer: *Waltraud Bittner, Bianca Blümel*
Tel: 0463/420 440, Fax: 0463/420 440
E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at
- 12.12.2004
12:30:00 bis
18:00:00 Uhr Weppersdorf/Bad Tatzmannsdorf
**GGF - WEIHNACHTSBACKEN
bei Bio-Vollwert-Bäckerei
Gradwohl**
GGF - WEIHNACHTSBACKEN bei Bio-Vollwert-Bäckerei Gradwohl
Trainer: *Sylvia Herbek*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

Bewegung

- 26.04.2004 bis
06.09.2004
10:00:00 bis
11:30:00 Uhr Wien 3
**EuGong - Meditatives Bewegen,
wöchentlich Montag**
Trainer: *Klaus Bierbaumer*
Mobil: 0676/90 62 900
E-Mail: klaus.bierbaumer@energietherapeut.at
- 26.04.2004 bis
06.09.2004
18:30:00 bis
20:00:00 Uhr Wien 3
**EuGong - Meditatives Bewegen,
wöchentlich, Montag**
Trainer: *Klaus Bierbaumer*
Mobil: 0676/90 62 900
E-Mail: klaus.bierbaumer@energietherapeut.at
- 16.09.2004 bis
16.12.2004
20:00:00 Uhr Wien 6
Biodanza-Wochengruppe, jeden Donnerstag
Trainer: *Astrid Gold*
Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com
- 15.10.2004 bis
17.10.2004
19:00:00 bis
17:00:00 Uhr Burg Plankenstein
Biodanza - Projekt Minotaurus
Trainer: *Astrid Gold*
Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com

Entspannung und Wohlbefinden

- 05.09.2004 bis
11.09.2004 Koralpe, Kärnten
Bundesgesundheitswoche auf der Koralpe
Trainer: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30 229, Mobil: 0664/36 99 031, E-Mail: iknapp@fnl.at
- 18.09.2004 bis
19.09.2004 Wien
Familien und andere System-Aufstellungen
Trainer: *Mag. Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 66 66, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 24.09.2004 bis
26.09.2004 Naturpark Grebenzen, Steiermark
Wohlfühl-Wochenende im Naturpark Grebenzen
Trainer: *Maria Wieser*
Tel: 0463/310 753, Mobil: 0650/310 75 30
E-Mail: maria.wieser@gmx.at
- 24.09.2004 bis
30.09.2004 Trieben, Steiermark
Gesundheits- und Wohlfühlwoche
Trainer: *Helga Gföllner*
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/486 53 03
Fax: 03615/3927, E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at
- 01.10.2004 bis
08.10.2004 Paradiesinsel Katarina, Kroatien
Vitalwoche am Meer - mit mediteraner Energiekost, Qi Gong & Wandern gezielt entschlacken
Trainer: *Waltraud Bittner, Bianca Blümel*
Tel: 0463/420 440, Fax: 0463/420 440
E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at
- 15.10.2004 bis
17.10.2004 Biolandhaus Arche, Kärnten
Bioenergetik und Körperarbeit
Trainer: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/30 229, Mobil: 0664/36 99 031, E-Mail: iknapp@fnl.at
- 06.11.2004 bis
07.11.2004 Wien
Familien und andere System-Aufstellungen
Trainer: *Mag. Kurt Halter*
Mobil: 0699/1 767 66 66, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 19.11.2004 bis
21.11.2004 Thermal Biodorf, Bad Waltersdorf
Altes klären - Neues beginnen
Trainer: *Dr. Walter Surböck*
Tel: 03882/3830, Mobil: 0676/600 42 70
E-Mail: walter.surboeck@gesundheitsfoerderung.at

Vorträge

- 04.09.2004
10:00:00 bis
17:00:00 Uhr Salzburg, Lungau
GGF-EXKURSION zum Krameterhof
Trainer: *Ingrid Höfner*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 08.10.2004 bis
10.10.2004 Salzburg, Bio Vitalhotel Sommerau
GGF-FORTBILDUNG für Trainer - geschlossene Veranstaltung
Trainer: *Ingrid Höfner*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

Herbst/WinterProgramm 2004

- 15.10.2004 Wien, 1220
13:00:00 bis **GGF-EXKURSION zu Weleda**
18:00:00 Uhr Trainer: *Ingrid Höfinger*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 19.11.2004 bis Klagenfurt
21.11.2004 **GGF auf der "Gesund Leben Messe" in Klagenfurt**
09:00:00 bis Trainer: *Sylvia Herbek*
18:00:00 Uhr Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 06.12.2004 bis Wien
19.12.2004 **Faire Wochen Kooperationsveranstaltungen**
Trainer: *GGF-Team Wien*
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

VORSCHAU NOVEMBER 2004

GGF auf der „Gesund Leben“

Informieren Sie sich auf der Messe für Gesundheit,
Schönheit & Wohlbefinden über den GGF-Lehrgang der Fastenakademie.
Wir freuen uns über Ihren Besuch.

5. – 7. November 2004 in Wels
19. – 21. November 2004 in Klagenfurt

VORSCHAU 2005

ZERTIFIKATSLEHRGANG GGF-FASTENAKADEMIE 2005

*Die professionelle Ausbildung zum/r Fasten- & Gesundheitstrainer/in
„Gemeinsam einen neuen Weg in der Gesundheitsförderung beschreiten...“*

Termine:

- 08.04.-15.04.2005 „Fasten & Entspannung“
14.06.-18.06.2005 „Gesundes Lebensumfeld, Psychologie, Management“
10.09.-16.09.2005 „Ernährung & Bewegung“
04.11.-07.11.2005 „Prüfung & Zertifikat“

NEU: Nordic Walking Guide-Ausbildung inklusive!

Veranstaltungsorte: Bildungshaus & Schloss St. Georgen, Längsee
www.bildungshaus.at

Ring Jungbrunnen Hotels, Bad Waltersdorf
www.jungbrunnenhotels.at

Infos & Anmeldung: GGF-Büro Wien
Tel./Fax: 01-967 66 70
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

Fragen Sie nach der Ernährungsberatung für GGF-Mitglieder! – Änderungen vorbehalten! –
Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen der GGF finden Sie unter:

<http://www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltung>

GGF-Ernährungs-Impulse

VERGESSENES BLATTGEMÜSE

Bei Roten Rüben denken wir meist an einen Salat aus dem Glas, seltener werden die Rüben auch gedünstet als Gemüse verzehrt. Doch nicht nur die hauptsächlich von der Hypokotylknolle gebildete „Rübe“ lässt sich kulinarisch nutzen. Die meist achtlos weggeworfenen Blätter und Stiele stellen ein köstliches Gemüse dar! Kein Wunder, sind doch die Roten Rüben wie auch die Zuckerrüben (als Varietäten der Unterart *Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris*) nahe Verwandte des Mangolds. In der „weitschichtigeren Verwandtschaft“, aber immer noch zur Familie der Gänsefußgewächse (Chenopodiaceae) gehörend findet sich auch der Spinat.



Die Zubereitung kann wie Mangold oder Spinat erfolgen, also beispielsweise mit Knoblauch, Pfeffer, Salz, Muskatnuss und etwas Schlagobers. Der in den Stielen und Blattadern enthaltene rote Farbstoff bildet mit dem Obers eine ansprechende rosa Farbe. Dazu passen Erdäpfel, Vollkornnudeln, oder man füllt selbstgemachte Dinkel- oder Weizencrepes. Bon appétit!

ROBERT BRAUNRATH

GGF-Exkursion & Weihnachts-Backkurs beim
BIO-VOLLWERT-BÄCKER GRADWOHL

Termin: 12.11.2004, 12.30 Uhr • Abfahrt vom GGF Büro Wien



Freuen Sie sich bereits jetzt auf die Exkursion zur modernsten Vollwert-Bio-Bäckerei Österreichs, bei der uns allen das Wasser im Mund zusammenrinnen wird. Am 12.11.2004 wird es GGF-Mitgliedern möglich sein, eine Führung im brandneuen Gradwohl-Produktionsbetrieb Weppersdorf mitzumachen und anschließend selbst Hand anzulegen & mitzukneten. Der bekannte Chef-Bäcker Peter Gradwohl wird uns in Meister-Back-Geheimnisse einweihen. Selbstverständlich werden die gesunden Spezialitäten auch ausgiebig & genüsslich verkostet! Gemäß dem burgenländischen Brauch erhält jeder Teilnehmer ein köstliches „Mehlspeis-Bagl“ zum mit nach Hause nehmen.

Ein Besuch des Brotmuseums in Bad Tatzmannsdorf ist ebenfalls geplant.

Exkursionsbeitrag: € 32,- für GGF-Mitglieder
(inkl. nützlichem GGF-Willkommensgeschenk)
€ 36,- für Nicht-Mitglieder

ANTWORTKARTE:

JA, ich nehme an der GRADWOHL-Exkursion am 12. 11. 2004 teil.

Ich komme in Begleitung von _____ Personen.

Name: _____

Adresse: _____

Tel.: _____

Unterschrift: _____

Bitte abtrennen & senden bzw. faxen an:

GGF-Büro Wien, Webgasse 21/9, 1060 Wien, Tel./Fax: 01-967 66 50

Email: office@gesundheitsfoerderung.at

Internet: www.gesundheitsfoerderung.at

Ambulante Fastenwoche: „Fasten im Krankenhaus Lainz“, Mai 2004

Das erzählt uns eine Teilnehmerin aus Wien, Susanne, Alter 38, nach der GGF-Fastenwoche: *Die persönliche Betreuung und das Eingehen auf unsere mehr oder weniger kleinen Problemchen war wirklich toll und hat mir geholfen, die Fastentage – erstmals – zu überstehen. Positiv war vor allem, dass ich nie den Eindruck bekommen habe, es muss alles schnell gehen und du stehst unter Zeitdruck. In unserer „schnellen“ Zeit war das wohltuend. Außerdem habe ich den lieben Kontakt sehr geschätzt, das ist auch nicht selbstverständlich. Ich fühle mich leichter ... aber nicht gewichtsmäßig gemeint – ein angenehmes Bewusstsein, dass ich mich gesunder fühle!*

Einmal Lust auf ein natürliches Haarstyling...?

Dann sind Sie bei der Naturfriseurin richtig. Hier wird nicht nur Ihr Haar verwöhnt, sondern es gibt auch Entspannung für die gestresste Seele. Wir waren im Salon von Anita und haben festgestellt, dass hier der Friseurbesuch zu einem kleinen Urlaub vom Alltag wird. **Happy Hair - Naturfriseur, Stumpergasse 30, 1060 Wien**

Bitte ausschneiden & zu Ihrem Friseur-Verwöhntermin mitnehmen.

Gutschein

„Waschen + Föhnen“ im Oktober für GGF-Mitglieder kostenlos.



JA, ich bin GGF-Mitglied und möchte gerne das kostenlose Angebot nutzen!

Name:

Adresse:

Tel.:

Unterschrift:

WIR ÜBER UNS:

Die **Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung** wurde 1998 gegründet. Unsere Zielsetzung ist es, **nachhaltige Gesundheitsimpulse** in der österreichischen Bevölkerung zu setzen. Neben **Ernährung** (vitalstoffreiche Vollwertkost) und **Fasten** (Impuls zur Lebensstilumstellung) sehen wir auch **Bewegung & Entspannung** sowie psychologische Komponenten als unentbehrliche Bausteine zur Erzielung optimaler Lebensqualität. Jeder der, seriöse, **wirtschaftlich unabhängige Information zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil** sucht, ist bei uns herzlich willkommen. Für Firmen bieten wir auch hochwertige Gesundheits-Incentives für kerngesunde Mitarbeiter.

Es besteht die Möglichkeit, unseren gemeinnützigen Verein dank der GGF-Mitgliedschaft zu unterstützen. Jahresbeitrag € 30,- /Einzelperson, € 50,- /Familie. Wir freuen uns über alle, die den GGF-Gesundheitsgedanken weitertragen!

Kontakt: GGF-Büro Klagenfurt Tel./Fax: 0463-420 440
GGF-Büro Wien Tel./Fax: 01-967 66 50
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
Bankverbindung: Die Kärntner Sparkasse AG, BLZ 20706, Konto-Nr. 134700



EHRENKODEX und STATUTEN entnehmen Sie bitte unserer Homepage:
www.gesundheitsfoerderung.at

Impressum: Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung, Druck: Repa Copy Klagenfurt, Anzeigenleitung: GGF-Wien, Webgasse 21/9, A-1060 Wien.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier!

GGF-Exkursion zu WELEDA

Termin: 15. Oktober 2004



Auf Grund des großen Erfolges im Vorjahr gibt es eine Wiederholung! Noch einmal haben wir Gelegenheit, das vielen bekannte Unternehmen WELEDA in Wien 22 zu besuchen. Weleda ist DER Hersteller von Heilmitteln und Körperpflege im Einklang mit Mensch & Natur. Bei Weleda wird nach den Grundsätzen der anthroposophischen Medizin Rudolf Steiners gearbeitet.

13.00 - 15.00 Uhr: **Einführung in die Unternehmensphilosophie
Produkte kennenlernen, hinterfragen,
ausprobieren...
Führung durch Herstellungsräume,
Schauräume, Lager
Möglichkeit zur Diskussion**

Anschließend: Ausklang bei einem kreativen Bio-Bufferet
& Bio-Wein im GGF-Büro

Exkursionsbeitrag: € 28,- für GGF-Mitglieder
€ 35,- für Nicht-Mitglieder

Bitte rasch anmelden! Begrenzte Teilnehmerzahl!

ANTWORTKARTE:

JA, ich nehme an der WELEDA-Exkursion am 15.10.2004 teil.

Ich komme in Begleitung von _____ Personen.

Name: _____

Adresse: _____

Tel.: _____

Unterschrift: _____

Bitte abtrennen & senden bzw. faxen an:

GGF-Büro Wien, Webgasse 21/9, 1060 Wien

Tel./Fax: 01-967 66 50

Email: office@gesundheitsfoerderung.at

Internet: www.gesundheitsfoerderung.at

hautgefühl

Das rotgoldene Öl aus den leuchtenden Beeren des Sanddorns bringt Sonne auf unsere Haut.

lebensgefühl



Die Komposition der WELEDA Sanddorn-Pflegeprodukte aus Sanddornöl und Sesamöl, seine natürliche goldgelbe Farbe und die fröhlich-fruchtige Duftnote von Mandarine, Grapefruit und Orange stehen für Lebenslust und Energie.

Sanddorn-Pflegeöl, Sanddorn-Pflegemilch und Sanddorn-Handcreme pflegen und schützen trockene und strapazierte Haut intensiv.

Frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen.

Unter Tel. 01/256 60 60
oder dialog@weleda.at
erhalten Sie kostenlos den neuen
Ratgeber für die Körperpflege.



WELEDA Ges.m.b.H & Co. KG
Hoenedlgasse 27, 1220 Wien
Tel. 01/256 60 60
e-mail: dialog@weleda.at
www.weleda.at

im Einklang mit Mensch und Natur