

# Herbst/Winter 2006



Seit der von ihr initiierten  
Gründung der GGF tritt  
**Waltraud Bittner**, Buchautorin  
und GGF-Vizepräsidentin, mit  
unermüdlichem Engagement für  
ökologische Lebensqualität und  
Gesundheitsvorsorge ein.  
Wir gratulieren herzlich zu ihrem  
**60. Geburtstag!**



## ZIEL:

Nachhaltiger Lebens-  
stil mit Genuss



*Drei Schritte tue nach innen,  
dann den nach  
außen... (Rudolf Steiner)*



## Liebe Freundinnen und Freunde der GGF!

**Gesundheit** – ein Thema, das sich in den letzten Jahren wie kaum ein anderes im Bewusstsein der Österreicher verankert hat. Doch was bedeutet Gesundheit eigentlich? Wir werden durch die Medien mit Informationen überflutet, wie man sich am besten fit und gesund erhält. Doch geht Gesundheit nicht über diesen körperlichen Aspekt hinaus? Umfasst sie nicht auch unser seelisches Befinden und den Umgang mit anderen Menschen?

**Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)** definiert Gesundheit als „Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“, sie betrachtet den Menschen also aus ganzheitlicher Sicht. Im Sinne dieser ganzheitlichen Sicht sollten wir uns als Individuum, aber auch eingebettet in ein größeres System - die Umwelt - betrachten.

**Wir können** unsere Gesundheit durch eigene Entscheidungen sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Doch wie wirkt sich die Umwelt auf unsere Gesundheit aus? Was können wir gegen schädliche Umwelteinflüsse tun?

**Durch das steigende Verkehrsaufkommen** und die ständig wachsende Industrie nehmen wir Schadstoffe mit der Nahrung und auch mit der Atemluft auf. Trotz der immer wieder neu entfalteten Konflikte um die langsam versiegenden Öquellen wird (aus wirtschaftlichen Gründen) kaum etwas getan, um die bereits existierenden, umweltfreundlichen Alternativen zu Erdöl, wie etwa Bio-Diesel, vermehrt zu nutzen.

**Alternative Methoden zur Energiegewinnung** wie Solar- und Windenergie, Wasserkraft oder Biomasse werden kaum vermehrt subventioniert, während vor kurzem die Fördermittel für die Nutzung von Atomenergie erhöht wurden. Viele meinen, diesen „Fehlentwicklungen“ im System der Energieversorgung hilflos gegenüberzustehen und nichts bewirken zu können. Doch es liegt an jedem einzelnen von uns, etwa durch den Bezug von „sauberer“ Energie, einen Beitrag zur Instandhaltung unserer Umwelt und dadurch zu unserer eigenen Gesunderhaltung zu leisten.

**Ich studiere derzeit** am Studiengang „Gesundheitsmanagement im Tourismus“ der FH-Joanneum Ges.m.b.H. in Bad Gleichenberg. Im Rahmen des Studiums absolviere ich diesen Sommer ein Praktikum bei der GGF und bedanke mich hiermit beim GGF-Team für diese Möglichkeit. Gesundheitsförderung ist mir persönlich ein sehr großes Anliegen. Ich werde die Erkenntnisse, die ich während meinem Praktikum gewonnen habe, auch in Zukunft in mein Berufsleben und mein persönliches Umfeld einbringen.

Maria Liebhart-Gleichweit  
*„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“* (Thomas von Aquin)

## INHALT

Aktuelles.....	Seite 3
GGF-Gesundheitsimpulse.....	Seite 5
GGF-Netzwerk.....	Seite 6
Herbst- / Winterprogramm 2006.....	Seite 8
Rückblick.....	Seite 14
Vorschau 2006.....	Seite 15



## GGF-Exkursion zu KUMARI Termin: 22. September 2006

Die besondere Wirksamkeit der KUMARI- Kosmetikprodukte erklärt sich dadurch, dass sie aus einem sehr hohen Anteil Aloe-Vera Frischpflanzengel in Kombination mit reinen Pflanzenölen bestehen. Beeinflusst durch ihre Studien der ayurvedischen und der traditionellen chinesischen Medizin hat KUMARI-Unternehmensgründerin Mag. Susanne Höck ein wirklich ganzheitliches Schönheitskonzept geschaffen, das sie den GGF-Mitgliedern persönlich präsentieren wird.  
 12:00 Uhr: Treffpunkt: im GGF-Büro  
 13:30 Uhr: Einführung in die Philosophie des ganzheitlichen Schönheitskonzeptes, ausführliche Produktpräsentation, umfangreiches Produkttesten, Ihre Fragen werden von der Unternehmensgründerin Mag. Susanne Höck persönlich beantwortet, Möglichkeit zum vergünstigtem Einkauf. Alle TeilnehmerInnen erhalten ein Willkommens-Geschenk!

## GGF-Exkursion zu WELEDA

### Termin: 20. Oktober 2006

Freuen Sie sich auf eine informative Exkursion zu dem bekannten Unternehmen WELEDA in Wien 22. 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, die sich als Erweiterung der Schulmedizin versteht und den Menschen in seinen leiblichen, seelischen und geistigen Aspekten erforscht und in Diagnose, Therapie und Gesunderhaltung berücksichtigt  
 12:00 Uhr: Treffpunkt im GGF-Büro Wien 12  
 13:00 – 16:00 Uhr: Weleda, Wien 22, Einführung in die Unternehmensphilosophie, Produkte kennen lernen, hinterfragen, ausprobieren... Führung durch Herstellungsräume, Schauräume, Lager, bei einer Jause Möglichkeit zur Diskussion und zu vergünstigtem Einkauf  
 Exkursionsbeitrag: € 12,- für GGF-Mitglieder / € 15,- für Nicht-Mitglieder

## GGF-Exkursion zum BIO-VOLLWERT-BÄCKER GRADWOHL

### Termin: 24. November 2006

Freuen Sie sich bereits jetzt auf die Exkursion zur modernsten Vollwert-Bio-Bäckerei Österreichs bei der wir nach der Betriebsbesichtigung die wunderbarsten Köstlichkeiten für Weihnachten selbst produzieren werden. Der Pionier der Bio-Vollwert-Bäckerei Hans Gradwohl höchstpersönlich wird uns in die Meister-Bäckereien einweisen. Christstollen, Lebkuchen, Vanillekipferl und vieles mehr stehen am Programm dieses genussvollen Nachmittags in der duftenden Backstube des Meisterbäckers!  
 Überraschen Sie Ihre Lieben zu Hause mit einem weihnächtlichen, vollwertigen Gabentisch!  
 12:00 Uhr: Treffpunkt im GGF-Büro Wien 12 oder 13:30 direkt in Weppersdorf  
 Exkursionsbeitrag: € 32,- für GGF-Mitglieder / € 36,- für Nicht-Mitglieder



## ANTWORTKARTE

Bitte vollständig ausfüllen, abtrennen & senden bzw. faxen an  
**GGF, Karl-Löwe-Gasse 24, 1120 Wien, T/F: 01/967 66 50**  
**E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at**  
 JA, ich nehme an folgender GGF-Exkursion teil

- Kumari-Exkursion am 22.09.2006 : \_\_\_\_ Person(en)  
 WELEDA-Exkursion am 20.10.2006: \_\_\_\_ Person(en)  
 Gradwohl-Exkursion am 24.11.2006: \_\_\_\_ Person(en)

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Vorträge

- 24.07.2006  
19:00 bis 22:00 Uhr  
Wien 9  
\* **Die Kraft der Gedanken und der gesprochenen Worte**  
TrainerIn: *Bernhard Maximilian Uka*  
Tel.: 02735/2450, Mobil: 0664/170 40 02, Fax: 02735/2450,  
E-Mail: IlseSiblik@a1.net  
Deutsch Wagram, Niederösterreich  
\* **Gesundheitswochenende für die Frau**  
TrainerIn: *Claudia Benedetter*  
Mobil: 0676/901 91 77, E-Mail: claudia.benedetter@gesundheitsfoerderung.at
- 25.09.2006  
19:00 bis 22:00 Uhr  
Wien 9  
\* **Die Kraft der Gedanken und der gesprochenen Worte**  
TrainerIn: *Bernhard Maximilian Uka*  
Tel.: 02735/2450, Mobil: 0664/170 40 02, Fax: 02735/2450,  
E-Mail: IlseSiblik@a1.net  
Jugendgästehaus, Klagenfurt, Kärnten  
\* **Das gesundheitsschützende Qi Gong**  
TrainerIn: *Heimo Grimm*  
Tel.: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at  
Mariazell, Steiermark  
\* **Lebensfreude durch Konfliktlösung**  
TrainerIn: *Dr. med. Walter Surböck*  
Tel.: 03882/3830, Fax: 03882/4159, E-Mail: surboeck@aon.at
- 23.10.2006  
19:00 bis 22:00 Uhr  
Wien 9  
\* **Die Kraft der Gedanken und der gesprochenen Worte**  
TrainerIn: *Bernhard Maximilian Uka*  
Tel.: 02735/2450, Mobil: 0664/170 40 02, Fax: 02735/2450,  
E-Mail: IlseSiblik@a1.net
- 20.11.2006  
19:00 bis 22:00 Uhr  
Wien 9  
\* **Die Kraft der Gedanken und der gesprochenen Worte**  
TrainerIn: *Bernhard Maximilian Uka*  
Tel.: 02735/2450, Mobil: 0664/170 40 02, Fax: 02735/2450,  
E-Mail: IlseSiblik@a1.net
- 18.12.2006  
19:00 bis 22:00 Uhr  
Wien 9  
\* **Die Kraft der Gedanken und der gesprochenen Worte**  
TrainerIn: *Bernhard Maximilian Uka*  
Tel.: 02735/2450, Mobil: 0664/170 40 02, Fax: 02735/2450,  
E-Mail: IlseSiblik@a1.net



**GGF-Fortbildung „Früchtfasten“ im Biolandhaus Arche,**  
24. Mai 2006

17 GGF-TrainerInnen aus ganz Österreich kamen zur Fortbildung ins **Biolandhaus Arche**, unserem GGF-Partnerhotel nach St. Oswald/Eberstein in Kärnten um dort von Waltraud Bittner, der erfahrenen Gesundheitsberaterin und Fastenleiterin, alle Informationen zum Ablauf einer Vitalwoche zu erfahren und auch die wichtigsten Gerichte aktiv zuzubereiten. Angeregt von der lehrreichen Theorie entstanden die wunderbarsten, köstlichen Rohkost- und Obstplatten! Besonders geeignet ist das "Früchtfasten" / die Vitalwoche für sog. **Bewegungstypen**: Menschen mit sportlichem, muskulösem Körperbau, die üblicherweise sehr aktiv und leistungsfähig sind, da viel Bewegung am Programm steht. Auch ist diese Entlastungsmethodik optimal für **Erstfaster** geeignet und für Menschen, die ihren Körper entschlacken möchten, ohne auf feste Nahrung zu verzichten. **Wir freuen uns auf zahlreiche Vitalwochen der GGF-TrainerInnen!**

Die **GGF-Exkursion am 09. Juni 2006 zu KUMARI** war einem brandaktuellen Thema, dem gesunden **Sonnenschutz** gewidmet. Dabei informierte die Unternehmensgründerin Frau Mag. Susanne Höck die Teilnehmerinnen über einige grundlegende Themen, wie Eigenschutzzeit, den empfohlenen Sonnenschutzfaktor, UVA und UVB-Strahlen und wirklich gute Sonnenschutzcreme und die After-Sun-Pflege. Diese und weitere interessante Themen rund um den Sonnenschutz wurden behandelt. Sie stellte auch Produkte der Firma KUMARI, basierend auf reinem Aloe Vera Frischpflanzengel, zum optimalen Schutz vor schädigenden Sonnenstrahlen vor. Nach diesem sehr informativen Nachmittag steht einem gut geschützten und unbeschwerteten, aber mäßigen Sonnennuss nichts mehr im



## 3. GGF-Fortbildung 13./14. Oktober 2006 im Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau „Reinigung durch Fasten und Yoga“



**FREITAG, 13. 10. 2006**  
18:00 Begrüßung & Gedankenaustausch beim Bio-Abend-Menü  
19:00 **Insider – Fragen an die Fastenärztin**  
(Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner, GGF-Fastenärztin)

**SAMSTAG, 14. 10. 2006**  
07:30 Morgendliche Gesundheitssimpulse im Hotel  
09:00 **Die viel kritisierte "Schlacke" - was steckt wirklich dahinter?**  
(Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner)  
14:00 **Yoga in Theorie und Praxis**  
(Ingrid Dalchow, Yogalehrerin, Bund deutscher Yogalehrer, BYU)  
18:00 Uhr Feedbackrunde

**TAGUNGSGEBÜHR** (exkl. Übernachtung):  
€ 115,- für GGF-Trainer, € 135,- für Nicht-Mitglieder.  
**INFO & ANMELDUNG:** GGF-Büro Wien, Tel./Fax: 01/967 66 50  
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

## ZERTIFIKATSLEHRGANG GGF-FASTENAKADEMIE 2007

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

- 20.-27. April 2007 „Fasten in Theorie & Praxis(Methodik Buchinger/Lützner), Entspannung  
Gesundes Lebensumfeld & Aspekte von  
19.-23. Juni 2007 Psychologie & Management  
15.-21. Sep. 2007 Ernährung in Theorie & Praxis / Bewegung  
02.-05. Nov. 2007 Prüfung & Zertifikat, Abschluss-Event  
Freiwählbarer Termin: Hospitation und Supervision  
Fakultativ buchbar: Nordic Walking Guide/ Instructor-Ausbildung



**Veranstaltungsorte:** Bildungshaus Schloss St. Georgen,  
Bio-Thermen Hotel Bad Waltersdorf  
**Info & Anmeldung:** GGF-Büro Wien, Tel./Fax: 01/967 66 50  
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

**NEU AB AUGUST IN KLAGENFURT** – jeden Freitag von 10:00 bis 11:00 Uhr findet ein interessanter **Gesundheitsstammtisch** im Gartenrestaurant VIRUNUM statt. Hier erhalten Sie wertvolle, objektive Informationen rund um das Thema Gesundheit! Waltraud Bittner, Bianca Blümel, Britta Rausch und Marlies Tatschl – vier GGF-TrainerInnen – teilen gerne ihr Wissen und ihre Erfahrungen in den Bereichen Ernährung, Lebensstil, Gesundheitsvorsorge und Fasten. Holen Sie sich wertvolle Tipps von den Expertinnen zur Erhaltung Ihrer eigenen Gesundheit. Fein ist auch gleich die Einkaufsmöglichkeiten am Biomarkt direkt vor dem Restaurant.  
**Ab 4. August, jeden Freitag von 10:00 – 11:00 Uhr im Restaurant VIRUNUM, Kaufmannsgasse 5, 9020 Klagenfurt**



Unser Sonnenschein **Michael Laurenz** erblickte am 26. Jänner 2006 um 19.06 Uhr im LKH Salzburg das Licht der Welt. Er wurde mit einer Größe von 52 cm und 3460 g geboren. Obwohl ich am

Anfang der Schwangerschaft sechs Wochen fasten "musste" (ständiges Erbrechen und Krankenhausaufenthalt) ist er gesund und ein sehr fröhliches Baby, es hat ihm offensichtlich sehr gut getan! Die Geburt war ein wunderbares Erlebnis! Er wird gestillt, wächst und gedeiht prächtig und jeder Tag mit ihm ist ein Geschenk für uns!

*Maria Theresia Kaiser und Familie*  
Wir gratulieren der GGF-Trainerin **Maria Theresia Kaiser** und wünschen der ganzen Familie viele

**Persönlichkeiten** werden nicht durch schöne Reden geförmt, sondern durch Arbeit und eigene Leistung. (Albert Einstein)



**Wir gratulieren Waltraud Bittner**, GGF-Vizepräsidentin und Buchautorin zu ihrem 60. Geburtstag! Seit der von ihr initiierten Gründung der GGF tritt Waltraud mit unermüdlichem Engagement für ökologische Lebensqualität und Gesundheitsvorsorge ein und begeistert mit ihrem ganzheitlichen Wissen, das sie auch stets gerne bei der GGF-Fastenakademie und ihren Seminaren an Interessierte weitergibt! Alles Gute

#### Religiosität und Spiritualität bei fastenden Menschen

Viele wissenschaftliche Studien zeigen inzwischen die **positiven Zusammenhänge von Religiosität bzw. Spiritualität und Gesundheit**. Die Rolle der Spiritualität in der Gesundheitsvorsorge, im Heilungsprozess und in der Krankheitsverarbeitung ist eindeutig belegt: Das Vertrauen in eine höhere Ordnung bringt mehr Lebensqualität, mehr Wohlbefinden, mehr Lebenszufriedenheit. Manche Studien belegen eine erhöhte Lebenserwartung, auch bei unheilbar kranken Menschen aufgrund ihres Vertrauens in eine höhere Macht. Religiöse Menschen reagieren auf belastende Lebensereignisse weniger häufig mit Depressionen. Menschen, die regelmäßig einer spirituellen Praxis nachgehen, verfügen über ein stärkeres Immunsystem. Beten wird in diesen Studien als positive Ressource ausgewiesen.



**Spiritus – der Geist ist das, was lebendig macht.** Spiritualität meint ein inneres Deutungssystem, das den Menschen ermöglicht, das Leben sinnvoll und wertvoll zu erachten, Frieden und Geborgenheit zu erfahren. Spiritualität ist die Lebenskraft, die Menschen befähigt, mit allen Facetten des Lebens umzugehen. Spiritualität ist die Verbindung mit dem Guten, dem Wahren, dem Schönen. In diesem Sinne können auch Atheisten und Agnostiker spirituell sein.

#### Spiritualität im Fastenprozess

Im Fasten versuchen Menschen ihre Erlebniswelten und Erfahrungen zu verarbeiten. Sie suchen Antworten auf letzte Fragen.

Die spirituellen Ressourcen Fastender zu stärken, bedeutet

- den Glauben an das was hält und trägt zu stärken
- die inneren Kraftquellen frei zu legen
- den Menschen zu unterstützen, sich mit der eigenen Realität (mit der eigenen Endlichkeit, mit dem Scheitern, mit der Ohnmacht,...) zu versöhnen. Versöhnung bewirkt seelisches Heilssein und mobilisiert die inneren Heilkräfte. Eine gelingende Sinnfindung hat gesundheitsfördernde Wirkung und hilft bei der Bewältigung der menschlichen Grenzen.

**Fragen, die dazu helfen, das Leben neu auszurichten** können z.B. sein:

„Kann ich die eigenen Talente und Fähigkeiten entfalten? Wozu fühle ich mich berufen? Was ist mein spiritueller Auftrag in dieser Welt? Was sagt meine innere Wahrheitsstimme? Lebe ich in Übereinstimmung mit den innersten Bedürfnissen? – Was kann mich dabei unterstützen?“

Christliche Spiritualität bedeutet dem inneren göttlichen Anruf zu folgen, der zur Entfaltung, zur Befreiung des eigenen Lebens beiträgt.

Mag. Margret Wohlfahrt, Theologin, Fasten- und Gesundheitstrainerin,

28.09.2006 19:45 bis 21:15 Uhr	Jugendgästehaus, Klagenfurt, Kärnten * <b>Augen-Qi Gong und ganzheitliches Sehtraining</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitsstraining.at
29.09.2006 bis 01.10.2006	Bildungshaus Schloss Krastowitz, Klagenfurt, Kärnten * <b>Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitsstraining.at
29.09.2006 bis 01.10.2006	Graz, Steiermark * <b>Qigong für die Augen</b> TrainerIn: <i>Emmerich Fromm</i> Mobil: 0664/911 80 88, E-Mail: enerqi@tqg.at
30.09.2006 10:00 bis 17:00 Uhr	Wien 17 * <b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b> TrainerIn: <i>Hedwig Ziegler-Schindler</i> Tel: 01/480 51 02, E-Mail: hedwigziegler@yahoo.com
30.09.2006 bis 01.10.2006	Bildungshaus Schloß St. Georgen, Längsee, Kärnten * <b>Gehirngymnastik 1 (Brain Gym)</b> TrainerIn: <i>Johann Gföllner</i> Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/641 17 61, Fax: 03615/3927, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at
05.10.2006 bis 23.11.2006 18:00 bis 19:30 Uhr	Jugendgästehaus, Klagenfurt, Kärnten * <b>Das gesundheitsschützende Qi Gong, jeden Donnerstag</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitsstraining.at
05.10.2006 bis 23.11.2006 19:45 bis 21:15 Uhr	Jugendgästehaus, Klagenfurt, Kärnten * <b>Augen-Qi Gong und ganzheitliches Sehtraining, jeden Donnerstag</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitsstraining.at
06.10.2006 bis 08.10.2006	Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein, Kärnten * <b>Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitsstraining.at
20.10.2006 bis 22.10.2006	Graz, Steiermark * <b>Tao Te King (Laotse) - das Tao des verstehenden Herzens</b> TrainerIn: <i>Emmerich Fromm</i> Mobil: 0664/911 80 88, E-Mail: enerqi@tqg.at
21.10.2006 bis 22.10.2006	Caritas-Haus Paulinum, Graz, Steiermark * <b>Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitsstraining.at
04.11.2006 bis 05.11.2006	Klosterneuburg, Niederösterreich * <b>Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht</b> TrainerIn: <i>Dr. Eduard Pesina &amp; Roana</i> Mobil: 0699/11 82 15 48, E-Mail: edi.pesina@gmx.at
17.11.2006 bis 19.11.2006	Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten * <b>Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitsstraining.at
18.11.2006 bis 19.11.2006	Bildungshaus Schloß St. Georgen, Längsee, Kärnten * <b>Gesund durch Berühren 1 (Touch for Health)</b> TrainerIn: <i>Johann Gföllner</i> Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/641 17 61, Fax: 03615/3927, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at
25.11.2006 bis 26.11.2006	Wien <b>Familien- &amp; andere Systemaufstellungen</b> TrainerIn: <i>Kurt Halter</i> Mobil: 0699/17 67 66 66, E-Mail: kurt.halter@chello.at
02.12.2006 bis 03.12.2006	Bildungshaus Schloß St. Georgen, Längsee, Kärnten * <b>Gehirngymnastik 2 (Brain Gym)</b> TrainerIn: <i>Johann Gföllner</i> Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/641 17 61, Fax: 03615/3927, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at

- bis 31.08.2006  
08:30 bis 09:30 Uhr
- Döbriach, Kärnten  
\* **Qigong am See, jeden Donnerstag**  
TrainerIn: *Mag. Barbara Putzi*  
Mobil: 0676/612 29 88, E-Mail: barbara.putzi@qi4you.com
- bis 31.08.2006  
19:00 bis 20:00 Uhr
- Döbriach, Kärnten  
\* **Qigong am See, jeden Donnerstag**  
TrainerIn: *Mag. Barbara Putzi*  
Mobil: 0676/612 29 88, E-Mail: barbara.putzi@qi4you.com
- 23.07.2006 bis 30.07.2006  
**Kindererlebenswoche**  
Biolandhaus Arche, St. Oswald, Kärnten  
Tel: 04264/8120, Fax: 04264/8120 20, E-Mail: bio.arche@hotel.at
- 29.08.2006 bis 02.09.2006  
Neumarkt-Mariahof, Steiermark  
\* **Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte/Traditionelles Qigong**  
TrainerIn: *DI Armin Fischwenger*  
Mobil: 0650/300 77 50, E-Mail: fischwenger@utanet.at
- 11.09.2006 bis 15.09.2006  
Rovinj, Kroatien  
\* **Qigong am Meer I - Der Weg zu mehr Energie durch "Hartes" Qigong und Entspannung**  
TrainerIn: *Oswald Elleberger*  
Tel: 0316/322336, E-Mail: o.elleberger@daoismus.com
- 18.09.2006 bis 22.09.2006  
Rovinj, Kroatien  
\* **Qigong am Meer II - Weiches Qigong für die Wirbelsäule und befreite Energiebahnen**  
TrainerIn: *Oswald Elleberger*  
Tel: 0316/322336, E-Mail: o.elleberger@daoismus.com

## Entspannung und Wohlbefinden

- 25.07.2006  
Raach am Hochgebirge, Gloggnitz, Niederösterreich  
\* **Mondatmen und Kräuter**  
TrainerIn: *Peter Pavlik*  
Mobil: 0676/938 38 67, E-Mail: natur@krauterpeter.at
- 04.08.2006  
Raach am Hochgebirge, Gloggnitz, Niederösterreich  
\* **Mond und Atmen**  
TrainerIn: *Peter Pavlik*  
Mobil: 0676/938 38 67, E-Mail: natur@krauterpeter.at
- 05.08.2006  
Raach am Hochgebirge, Gloggnitz, Niederösterreich  
\* **Mondworkshop**  
TrainerIn: *Peter Pavlik*  
Mobil: 0676/938 38 67, E-Mail: natur@krauterpeter.at
- 07.08.2006 bis 12.08.2006  
Weidlingbach, Niederösterreich  
**EUKIKOWA Sommercamp für Kinder, Anmeldung erforderlich**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0699/19 52 99 28, Fax: 01/952 99 28, E-Mail: office@eukikowa.at
- 18.08.2006  
Wien 8  
\* **EUKIKOWA Wahrnehmungs-Workshop für Kinder: Eukiko's abenteuerliche Reise durch den Körper, Anmeldung erforderlich**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0676/9062900, Fax: 01/9529928, E-Mail: office@eukikowa.at
- 20.08.2006  
Wien 22  
\* **EUKIKOWA Wahrnehmungs-Wandern für Eltern und Kinder, Anmeldung erforderlich**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0676/906 29 00, Fax: 01/952 99 28, E-Mail: office@eukikowa.at
- 28.08.2006 bis 02.09.2006  
Weidlingbach, Niederösterreich  
**EUKIKOWA Sommercamp für Kinder, Anmeldung erforderlich**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0699/19 52 99 28, Fax: 01/952 99 28, E-Mail: office@eukikowa.at
- 16.09.2006 bis 17.09.2006  
Wien  
\* **Familien- & andere Systemaufstellungen**  
TrainerIn: *Kurt Halter*  
Mobil: 0699/17 67 66 66, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 28.09.2006  
Jugendgästehaus, Klagenfurt, Kärnten  
\* **Das gesundheitsschützende Qi Gong**  
TrainerIn: *Heimo Grimm*  
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at



## **KULINARISCHES AUS NATUR UND GARTEN**

### Pseudocerealien

Unter diesem etwas sperrigen Begriff versteht man Pflanzen(teile), die ähnlich dem Getreide genutzt werden, aber nicht wie Weizen, Roggen, Gerste etc. zur Familie der Süßgräser zählen. Dahinter verbergen sich beispielsweise **Buchweizen, Quinoa und Amaranth**, die heute eine Renaissance erleben. Nicht zu unrecht, enthalten ihre **Samen** doch unter anderem recht reichlich Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit. Sie werden etwa in Backwaren und in der diätetischen Ernährung verwendet.

Doch auch die **Blätter** sind nicht zu verachten und lassen sich wie Spinat oder Mangold zubereiten. Sie sind meist geschmacklich intensiver als unser Kulturspinat, oft sind die Blattoberflächen etwas rau, was man auch am Gaumen noch feststellen kann. Der Gute Heinrich oder verschiedene Meldarten sind nur zwei Beispiele für Pflanzen, die in Form von Wildsammlung oder auch in Kultur als Blattgemüse genutzt wurden, ehe sie bei uns vom heutigen Spinat verdrängt wurden. Letzterer ist durch seinen Rosettenwuchs (alle Blätter entspringen fast an ein und demselben Punkt) weniger aufwändig zu ernten.

Amaranth findet sich häufig zwischen den Reben-Reihen auf Weinbergen oder auch als „Un“-kraut im Gemüsegarten. **Viel Vergnügen beim Ausprobieren!**

**Buchtipp:** Dr. Susanne Till: Wildpflanzen und Pilze aus Wald und Wiese, 2001  
Falls Sie sich bei der Identifizierung von Pflanzen unsicher sind, ziehen Sie ein Bestimmungsbuch zu Rate oder fragen Sie einen Fachmann!

### **Amaranth-Dinkel-Teekuchen**

120 g Butter  
140 g Zucker \*

3 Eier

150 g Gemisch aus Rosinen, Zitronat, Nüssen, Aranzini, kandierten Früchten, Schokolade

Zitronensaft

abgeriebene Schale von ½ Zitrone  
140 g Dinkelmehl

60 g gepoppter Amaranth

1 Messerspitze Backpulver

(\* oder Honig, Anm. d. Red.)

### **Zubereitung:**

Butter, Zucker und Eidotter sehr schaumig rühren. Das in Mehl gewälzte

Früchtegemisch, Zitronensaft und Schale

einrühren. Das mit Backpulver versiebte

Mehl mit gepopptem Amaranth und dem

steifen Schnee von 3 Eiklar vorsichtig in die

Masse einrühren. In einer befetteten,

bemehlten Kastenform im vorgeheizten

Backrohr bei 170° C ca. 40 min backen.

**Quelle:** Gradwohl, Peter (2000): *Genuss mit*

*Biss*, Mauerbach/Wien: Eugen Ketterl

Ges.m.b.H

## **NACHGEFRAGT BEI...**

**Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner, GGF-Fastenärztin**

Thema: **Kopfhautmassage während der Fastenwoche**

Durch die Massage der Meridiane im Kopfbereich wird die

Durchblutung des gesamten Schädels unterstützt, die

Konzentration wird gefördert, die geistige Leistungsfähigkeit

nimmt zu. Da wir auch den Blasenmeridian und den

Gallenblasenmeridian beeinflussen, fördern wir auch die Ausscheidungsfunktion

von Niere und Leber.

**Anwendung:** jeweils ca. 24 Mal

a.) Mit den Fingerkuppen beider Hände über einen gedachten Mittelscheitel von der Stirn

bis zum Nacken streichen

b.) Dann die Finger leicht spreizen und wie mit einem Kamm mit den Fingerkuppen

beider Hände über ein Feld von der Stirn bis zum Nacken massieren



## WIR BEGRÜSSEN NEU IM GGF NETZWERK!

### ■ HELMUT HÜTTER

Dipl. Wellness-Coach, Wirbelsäuleninstruktor, Entspannungstrainer, Klangschalenmassieur und Thai Yoga Practitioner.

Meine Arbeitsweise verfolgt einen ganzheitlich-orientierten Ansatz und ich sehe den Menschen als eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Den Menschen mit einem speziellen Programm von Atemübungen, Haltungsgymnastik und Meditation, verbunden mit dem achtsamen Erleben und Wahrnehmen des eigenen Körpers, wieder in eine ausgewogene Balance zu bringen, ist das Ziel meiner Tätigkeit. Ferner biete ich meinen Klienten Anleitungen und Hilfestellungen zur Aktivierung der Regenerationsmöglichkeiten der Entspannung und der damit verbundenen Reduktion aller Stress bedingten funktionellen Störungen sowie zur Neuprogrammierung des Unterbewusstseins und zur Neudefinition des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins an. Energiearbeit im Rahmen einer Hot Stone Therapie, einer Thai Yoga Einheit oder einer Klangschalenmassage runden mein Angebotsspektrum ab. Vor allem während einer Fastenwoche, aber auch für den Alltag danach kann so manche Einheit sehr hilfreich sein – für ein Leben mit mehr Harmonie und persönlichem Wohlbehinden.

**8992 Altaussee, T: 0676/432 98 60**

Zur Kontaktaufnahme mit allen neuen wie auch bekannten **GGF-**

**TrainerInnen:** Auf die **GGF-HOMPEPAGE** klicken

([www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at), unter **SEMINARLEITER!!!**)

### Gesundheitsförderliche Unternehmen:

Unsere GGF-Partner entsprechen der GGF-Philosophie eines biologischen Lifestyles im Sinne ökologischer Lebensqualität. Die Besitzer unserer GGF-Partnerhotels haben üblicherweise Fastenerfahrung. Für detaillierte Infos zu den hier vorgestellten Unternehmen klicken Sie bitte auf **[www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)**, unter **GGF-PARTNER**.

### ■ ALPEN ADRIA ENERGIE

Die Stromerzeugung hat in der Familie Klaus lange Tradition. Seit 1889 wird in Kärnten sauberer Strom produziert, so kam es, dass Kötschach 16 Jahre vor der Landeshauptstadt Klagenfurt Strom hatte. Die 1998 gegründete Alpen Adria Energie AG – ein Zusammenschluss des Kötschacher Familienbetriebes mit anderen Naturstromerzeugern – betreut Kunden individuell, übersichtliche Stromangebote und ein unkomplizierter Umstieg stehen dabei im Vordergrund. Der Erlös aus jeder verkaufter Kilowattstunde Naturstrom wird wieder in die Erzeugung erneuerbarer Energie investiert. Die Alpen Adria Energie AG (AAE) liefert mittlerweile Österreich weit Naturstrom aus Wind, Wasser, Sonne und Biomasse.

Alpen Adria Naturstrom - eine simple Möglichkeit, die Erzeugung von erneuerbarer Energie zu unterstützen und mit zu verhindern, dass fossile und atomare Energie ins österreichische Netz kommt.

**9640 Kötschach 66, T/F: 04715-222-0/-53, info@aae.at, www.aae.at**

### ■ VIRUNUM

Im Herzen von Klagenfurt gelegen, lädt die romantische Atmosphäre des Gartenrestaurants VIRUNUM zum Verweilen ein.

Wählen Sie aus Vollwertmenüs, vegetarischen und traditionellen Gerichten der klassisch österreichischen und internationalen Küche und genießen Sie das unvergleichliche Flair des wunderschönen Gast- und Wintergartens. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit ausgesuchten Weinen österreichischer und internationaler Spitzenwinzer.

GGF-Trainerinnen haben dieses Restaurant als Treffpunkt für den ab August 2006 jeden Freitag stattfindenden Gesundheitsstammtisch ausgewählt, um in dem angenehme Ambiente ihr Wissen rund um das Thema Gesundheit weiterzugeben. Besuchen auch Sie das Gartenrestaurant VIRUNUM und gönnen Sie sich dieses genussvolle Erlebnis.

22.09.2006 bis 29.09.2006

Deutsch Wagram, Niederösterreich

\* **Fastenwoche mit Nordic Walking**

TrainerIn: *Claudia Benedetter*

Mobil: 0676/901 91 77, E-Mail: [claudia.benedetter@gesundheitsfoerderung.at](mailto:claudia.benedetter@gesundheitsfoerderung.at)

13.10.2006 bis 20.10.2006

Kraig, Kärnten

\* **Entschlacken - Fasten am Wohnort für Gesunde**

TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*

Tel: 04212/82 42, Mobil: 0664/767 83 40

03.11.2006 bis 10.11.2006

Institut für Kinesiologie und Sport, Trieben, Steiermark

\* **Fasten zu Hause - mit Ruhe und Gelassenheit in den Advent**

TrainerIn: *Helga Gföllner*

Tel: 03615/39 27, Mobil: 0676/486 53 03, Fax: 03615/39 27,

E-Mail: [helga@kinesiologie-sport.at](mailto:helga@kinesiologie-sport.at)

10.11.2006 bis 16.11.2006

Klagenfurt, Kärnten

\* **Fasten als Gesundheitsvorsorge mit Yoga**

TrainerIn: *Ulrike Ugošek*

Mobil: 0664/822 59 77, E-Mail: [uli@ugovsek.at](mailto:uli@ugovsek.at)

10.11.2006 bis 17.11.2006

Kraig, Kärnten

\* **Entschlacken - Fasten am Wohnort für Gesunde**

TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*

Tel: 04212/82 42, Mobil: 0664/767 83 40

## Ernährung

12.09.2006

Wien 18

**Informationsabend zum Lehrgang Ernährungsvorsorge Coach**

TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*

Tel: 01/409 54 33, E-Mail: [martin.taubert-witz@gmx.at](mailto:martin.taubert-witz@gmx.at)

18.09.2006

Wien 18

**Start des Lehrgangs Ernährungsvorsorge Coach**

TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*

Tel: 01/409 54 33, E-Mail: [martin.taubert-witz@gmx.at](mailto:martin.taubert-witz@gmx.at)

Wifi Tirol, Lienz, Osttirol

23.10.2006 bis 24.10.2006

\* **Neue Trends in der gesunden Küche**

TrainerIn: *Heimo Grimm*

Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06,

E-Mail: [grimm@gesundheitstraining.at](mailto:grimm@gesundheitstraining.at)

Miesenbach bei Birkfeld, Steiermark

\* **Vollwert-Kochkurs: Genießen und dabei Abnehmen!**

TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorner und Dr. Michael Dorner*

Mobil: 0650/731 21 05, E-Mail: [rosemarie@gesundfasten.net](mailto:rosemarie@gesundfasten.net)

18.11.2006 bis 25.11.2006

## Bewegung

bis 22.12.2006

Wien 6

**Biodanza-Wochegruppe, jeden Donnerstag**

TrainerIn: *Astrid Gold*

Tel: 01/720 29 93, Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: [astrid@astridgold.com](mailto:astrid@astridgold.com)

19:30 bis 21:00 Uhr

bis 28.08.2006

Döbriach, Kärnten

\* **Qigong am See, jeden Montag**

TrainerIn: *Mag. Barbara Putzi*

Mobil: 0676/612 29 88, E-Mail: [barbara.putzi@qi4you.com](mailto:barbara.putzi@qi4you.com)

08:30 bis 09:30 Uhr

bis 29.08.2006

Millstatt, Kärnten

\* **Qigong in den Bergen, jeden Dienstag**

TrainerIn: *Mag. Barbara Putzi*

Mobil: 0676/612 29 88, E-Mail: [barbara.putzi@qi4you.com](mailto:barbara.putzi@qi4you.com)

09:00 bis 13:00 Uhr

bis 30.08.2006

Döbriach, Kärnten

\* **Laufen im Rhythmus des Wassers, jeden Mittwoch**

TrainerIn: *Mag. Barbara Putzi*

Mobil: 0676/612 29 88, E-Mail: [barbara.putzi@qi4you.com](mailto:barbara.putzi@qi4you.com)

08:00 bis 09:00 Uhr

bis 30.08.2006

Seeboden, Kärnten

\* **Meditation im Bonsaigarten, jeden Mittwoch**

TrainerIn: *Mag. Barbara Putzi*

Mobil: 0676/612 29 88, E-Mail: [barbara.putzi@qi4you.com](mailto:barbara.putzi@qi4you.com)

20:30 bis 21:30 Uhr

- 27.10.2006 bis  
04.11.2006  
Pernegg, Niederösterreich  
**Die Schatzsuche - beflügelt zum Traumjob**  
TrainerIn: *Alexander Graffi*  
Tel: 01/729 52 09, Fax: 01/729 52 88, E-Mail: xander@fastenfueralle.
- 11.11.2006 bis  
18.11.2006  
Mühlviertel, Oberösterreich  
\* **Innehalten & Kraft tanken - Eine Woche für Körper, Geist und Seele**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl*  
Tel: 07953/26616, Mobil: 0699/12 00 20 01,  
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at  
Forchtenstein, Burgenland  
\* **Fasten, Yoga und Wandern**  
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorner*  
Mobil: 0650/731 21 05, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net
- 11.11.2006 bis  
21.11.2006  
Bad Tatzmannsdorf, Burgenland  
**Wellness - Fasten im 5-Sterne-Hotel**  
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*  
Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/369 90 31, E-Mail: iknapp@fml.at
- 18.11.2006 bis  
25.11.2006  
Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, St. Koloman, Salzburg  
\* **Fasten - innehalten - neu durchstarten**  
TrainerIn: *Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*  
Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at
- 18.11.2006 bis  
26.11.2006  
Sinai, Ägypten  
**Das Meer, die Wüste, die Stille - Fastenerlebnis am Sinai**  
TrainerIn: *Alexander Graffi*  
Mobil: 0676/619 13 91, E-Mail: xander@jobangel.at
- 25.11.2006 bis  
02.12.2006  
Bildungshaus Schloß St. Georgen, Längsee, Kärnten  
\* **Fastenwoche mit Shiatsu, Tanz und geistlicher Begleitung**  
TrainerIn: *MMag. Renate Kitz und Bianca Blümel*  
Tel: 04233/2760, Mobil: 0650/397 04 03,  
E-Mail: renate.kitz@gesundheitsfoerderung.at
- 03.12.2006 bis  
10.12.2006  
Pernegg, Niederösterreich  
**Pernegger Adventfasten - besinnliche Vorbereitungen mit Exerzitien**  
TrainerIn: *Alexander Graffi*  
Mobil: 0676/619 13 91, E-Mail: xander@jobangel.at
- 09.12.2006 bis  
16.12.2006  
Mühlviertel, Oberösterreich  
\* **Fasten & Loslassen**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl*  
Tel: 07953/26616, Mobil: 0699/12 00 20 01,  
E-Mail: gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at
- 10.12.2006 bis  
17.12.2006  
Pernegg, Niederösterreich  
**Pernegger Adventfasten - besinnliche Vorbereitungen mit Exerzitien**  
TrainerIn: *Alexander Graffi*  
Mobil: 0676/619 13 91, E-Mail: xander@jobangel.at
- 10.12.2006 bis  
17.12.2006  
Traunstein/Waldviertel, Niederösterreich  
**Innehalten - Im Labyrinth - Neu Ausrichten**  
TrainerIn: *Kurt Halter*  
Mobil: 0699/17 67 66 66, E-Mail: kurt.halter@chello.at

## Fasten am Wohnort

- 11.08.2006 bis 19.08.2006  
Wien, Alte Donau  
\* **Fasten-Schwimmen-Nordic-Walking**  
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorner*  
Mobil: 0650/731 21 05, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net
- 15.09.2006 bis 21.09.2006  
Klagenfurt, Kärnten  
\* **Fasten als Gesundheitsvorsorge mit Yoga**  
TrainerIn: *Ulrike Ugošek*  
Mobil: 0664/822 59 77, E-Mail: uli@ugovsek.at
- 15.09.2006 bis 23.09.2006  
Wien, Alte Donau  
\* **Fasten-Schwimmen-Nordic-Walking**  
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorner*  
Mobil: 0650/731 21 05, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net

- **Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich (TQG)**  
Unser Anliegen ist es, Ihnen beizubringen, energiereich, freudvoll und bewusst zu leben. Zu diesem Zweck bieten wir eine Vielzahl von laufenden Kursen und Seminaren an. Einzelunterricht, Firmentraining, Vorträge und Vorführungen, Konsultationen werden von unseren Lehrenden gerne organisiert und durchgeführt. Für Interessenten bieten wir Ausbildungen zum Übungsleiter bzw. Lehrer für Qigong und Taiji Quan an. Und das als größte Organisation in Österreich für beide Bereiche nach den Richtlinien der IQTÖ und auch darüber hinaus.  
**8016 Graz, Postfach 28, T: 0650/23 50 108, office@tqg.at**

## HERZLICH WILLKOMMEN IM KREISE DER GGF!

Die erste Kärntner Trainerinnen-Exkursion am 9. Juni 2006 führte zum GGF- Partner "Beautyfarm Landhaus Servus", in Velden am Wörthersee.

Es nahmen daran teil: Waltraud Bittner (Gesundheitsberaterin und Fastenleiterin), MMag. Renate Kitz (GGF-Fasten- und Gesundheitstrainerin), Ingrid Dalchow (Yoga-Trainerin), Marlies Tatschl (Gesundheitsberaterin GGB) und Bettina Felsberger (GGF-Fasten- und Gesundheitstrainerin i. A.)

Die Beautyfarm liegt in ruhiger Lage in der Nähe von Velden am Wörthersee. Ganzjährig ausschließlich auf die Bedürfnisse von Damen, gute Betreuung und Qualität sind Frau und Herrn Zechmeister sehr wichtig. Es werden im Landhaus Servus maximal 12 Personen (beim Fasten auch Herren!) pro Woche betreut. Das Spezielle dieses Hauses ist die Kombination von "Fasten und Kosmetik" oder "Vitalkost und Beauty". Während der GGF-Fasten/Vitalwochen haben die Trainerinnen das gesamte Haus zur Verfügung und sorgen selbst für die Verpflegung. Das ausgezeichnete Personal der Beautyfarm verwöhnt die Fastenden während dieser Woche mit einem ausgewogenen Beautyprogramm (tägliche Massagen und kosmetische Behandlungen). Dadurch dass sich neben den Fastenden keine anderen Gäste im Haus befinden, ist es möglich, eine ganz besondere Energie in das Haus zu bringen und diese Energie auch die ganze Woche hindurch zu halten. Die bisher veranstalteten Fastenwochen waren ein voller Erfolg, die Termine für die nächsten sieben Fasten- und Vitalwochen stehen bis Ende 2007 fest.



## VORSCHAU 2006



**VORSCHAU November 2006**  
**GGF auf der Gesund Leben-Messe**  
**17.-19.11.2006 in Klagenfurt**  
Informieren Sie sich auf der Messe für Gesundheit, Schönheit & Wohlbefinden über den **GGF-Lehrgang der Fastenakademie**.

GGF-Mitglieder können unter 01/967 66 50 ihre **persönliche Gratis-Eintrittskarte** anfordern.

## 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. 0463-420 440, Fax: -15

GGF-Büro Wien: Tel./Fax: 01 -967 66 50

E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

Bankverbindung: Die Kärntner Sparkasse AG, BLZ 20706, Kontonr. 134700

Ehrenkodex und Statuten entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.gesundheitsfoerderung.at

Impressum: Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung. Druck: Repa Copy Klagenfurt

Anzeigenleitung: GGF-Wien, Karl-Löwe-Gasse 24, A-1120 Wien. Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

## Fastenferienwochen

\* Bei den gekennzeichneten Seminaren erhalten Sie als GGF-Mitglied Ermäßigung! - Änderungen vorbehalten! Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen der GGF finden Sie unter: [www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen](http://www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen)

- 29.07.2006 bis 05.08.2006 Wolfsegg, Oberösterreich  
 \* **Genußvoll-Fasten mit Wohlfühlprogramm - Entschlacken und Energie tanken**  
 TrainerIn: *Sylvia Herbek*  
 Mobil: 0699/12 65 78 11, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: [sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung.at](mailto:sylvia.herbek@gesundheitsfoerderung.at)  
 Pemegg, Niederösterreich
- 12.08.2006 bis 19.08.2006 **Pernegger Sommerfasten - Quelle der Kraft**  
 TrainerIn: *Alexander Graffi*  
 Mobil: 0676/619 12 91, E-Mail: [xander@jobangel.at](mailto:xander@jobangel.at)  
 Mühlviertel, Oberösterreich
- 12.08.2006 bis 19.08.2006 \* **Fasten & Wandern - Mit der Familie im Naturparadies\***  
 TrainerIn: *Gerda Dichtl*  
 Tel: 07953/26616, Mobil: 0699/12 00 20 01, E-Mail: [gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at](mailto:gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at)  
 Wien - Wachau - Mariazell
- 12.08.2006 bis 22.08.2006 \* **Fastenwanderung Wien - Wachau - Mariazell**  
 TrainerIn: *Dr. med. Walter Surböck*  
 Tel: 03882/38 30, Fax: 03882/41 59, E-Mail: [surbocck@aon.at](mailto:surbocck@aon.at)
- 19.08.2006 bis 26.08.2006 Pemegg, Niederösterreich  
**Pernegger Sommerfasten - Quelle der Kraft**  
 TrainerIn: *Alexander Graffi*  
 Mobil: 0676/619 13 91, E-Mail: [xander@jobangel.at](mailto:xander@jobangel.at)
- 25.08.2006 bis 02.09.2006 Forchtenstein, Burgenland  
 \* **Fasten Your Voicecords - Fasten, Singen, Entspannen**  
 TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer und Claudia Lackner*  
 Mobil: 0650/731 21 05, E-Mail: [rosemarie@gesundfasten.net](mailto:rosemarie@gesundfasten.net)
- 26.08.2006 bis 02.09.2006 Bildungshaus Schloß St. Georgen, Längsee, Kärnten  
 \* **Fastenwoche mit Shiatsu, Tanz und geistlicher Begleitung**  
 TrainerIn: *MMag. Renate Kitz und Bianca Blümel*  
 Tel: 04233/2760, Mobil: 0650/397 04 03,  
 E-Mail: [renate.kitz@gesundheitsfoerderung.at](mailto:renate.kitz@gesundheitsfoerderung.at)  
 Koralpe, Kärnten
- 03.09.2006 bis 09.09.2006 **Bundesgesundheitswoche**  
 TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*  
 Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/369 90 31, E-Mail: [iknapp@fml.at](mailto:iknapp@fml.at)
- 15.09.2006 bis 23.09.2006 Krk, Kroatien  
**Kreatives Fasten in Kroatien - Regeneration am Meer**  
 TrainerIn: *Alexander Graffi*  
 Mobil: 0676/619 13 91, E-Mail: [xander@jobangel.at](mailto:xander@jobangel.at)
- 16.09.2006 bis 23.09.2006 Mühlviertel, Oberösterreich  
 \* **Fasten & neue Energie tanken**  
**Zu den Kraftorten der Mühlvirtler Alm**  
 TrainerIn: *Gerda Dichtl*  
 Tel: 07953/26616, Mobil: 0699/12 00 20 01,  
 E-Mail: [gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at](mailto:gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at)  
 Bad Tatzmannsdorf, Burgenland
- 16.09.2006 bis 26.09.2006 **Wellness - Fasten im 5-Sterne-Hotel**  
 TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*  
 Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/369 90 31, E-Mail: [iknapp@fml.at](mailto:iknapp@fml.at)
- 23.09.2006 bis 30.09.2006 Hotel Bergkristall, Schladming, Oberösterreich  
 \* **Fastenwanderwochen für ganzheitliches Wohlbefinden**  
 TrainerIn: *Ida Reiter*  
 Tel: 03687/61350, Mobil: 03687/61350 55,  
 E-Mail: [info@hotel-bergkristall.com](mailto:info@hotel-bergkristall.com)  
 Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, St. Kolomann, Salzburg
- 23.09.2006 bis 30.09.2006 \* **Fasten - innehalten - neu durchstarten**  
 TrainerIn: *Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*  
 Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: [gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at](mailto:gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at)

- 24.09.2006 bis 07.10.2006 Mariazell, Steiermark  
 \* **Weg zur Gesundheit mit Saffasten in Mariazell**  
 TrainerIn: *Dr. med. Walter Surböck*  
 Tel: 03882/38 30, Fax: 03882/41 59, E-Mail: [surbocck@aon.at](mailto:surbocck@aon.at)
- 30.09.2006 bis 07.10.2006 Paradiesinsel Katarina, Kroatien  
**GGF Vitalwoche am Meer - mit mediterraner Heilkost, Farb- und Stilberatung**  
 TrainerIn: *Waltraud Bittner*  
 Tel: 0463/420 440, Fax: 0463/420 440 15,  
 E-Mail: [waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at](mailto:waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at)
- 07.10.2006 bis 14.10.2006 Pemegg, Niederösterreich  
**Pernegger Oktoberfasten - Kraft aus der Stille**  
 TrainerIn: *Alexander Graffi*  
 Mobil: 0676/619 13 91, E-Mail: [xander@jobangel.at](mailto:xander@jobangel.at)
- 07.10.2006 bis 14.10.2006 Memitztal, Kärnten  
 \* **Fasten - Ernährung - Wandern**  
 TrainerIn: *Mag. Margret Wohlfahrt*  
 Tel: 01/548 53 44, Mobil: 0664/422 27 44, E-Mail: [wohlfahrt@gmx.at](mailto:wohlfahrt@gmx.at)
- 07.10.2006 bis 15.10.2006 Forchtenstein, Burgenland  
 \* **Fasten, Yoga und Wandern**  
 TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*  
 Mobil: 0650/731 21 05, E-Mail: [rosemarie@gesundfasten.net](mailto:rosemarie@gesundfasten.net)
- 08.10.2006 bis 15.10.2006 Bildungshaus Schloß St. Georgen, Längsee, Kärnten  
 \* **Fastenwoche mit Shiatsu, Tanz und geistlicher Begleitung**  
 TrainerIn: *Helga Gföllner und Bianca Blümel*  
 Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/486 53 03, E-Mail: [helga@kinesiologie-sport.at](mailto:helga@kinesiologie-sport.at)
- 14.10.2006 bis 21.10.2006 Pemegg, Niederösterreich  
**Pernegger Oktoberfasten - Kraft aus der Stille**  
 TrainerIn: *Alexander Graffi*  
 Mobil: 0676/619 13 91, E-Mail: [xander@jobangel.at](mailto:xander@jobangel.at)
- 14.10.2006 bis 21.10.2006 Mühlviertel, Oberösterreich  
 \* **Kreativ - Fasten**  
**Täglicher Malkurs mit einem akad. Maler**  
 TrainerIn: *Gerda Dichtl*  
 Tel: 07953/26616, Mobil: 0699/12 00 20 01,  
 E-Mail: [gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at](mailto:gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at)
- 15.10.2006 bis 21.10.2006 Beautyfarm Landhaus Servus in Velden am Wörthersee, Kärnten  
**Besonderes Schmankerl für Body-Styling und Entschlacken**  
 TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*  
 Tel: 04274/2262, Fax: 04274/2262 22,  
 E-Mail: [zechmeister@landhaus-servus.com](mailto:zechmeister@landhaus-servus.com)
- 21.10.2006 bis 28.10.2006 Waldviertel, Niederösterreich  
 \* **Fasten - innehalten - auf den Körper hören**  
 TrainerIn: *Dr. Eduard Pesina & Mag. Pharm. Christina Mürwald*  
 Mobil: 0699/11 82 15 48, E-Mail: [edi.pesina@gmx.at](mailto:edi.pesina@gmx.at)
- 21.10.2006 bis 29.10.2006 Breitenbrunn, Burgenland  
 \* **Fasten, Wandern und Yoga im schönen Burgenland**  
 TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*  
 Mobil: 0650/731 21 05, E-Mail: [rosemarie@gesundfasten.net](mailto:rosemarie@gesundfasten.net)
- 22.10.2006 bis 28.10.2006 Beautyfarm Landhaus Servus, Velden am Wörthersee, Kärnten  
**Mit Fasten, Massagen und Beautyprogramm wie neugeboren**  
 TrainerIn: *Karoline Stolz*  
 Tel: 04274/2262, Fax: 04274/2262 22,  
 E-Mail: [zechmeister@landhaus-servus.com](mailto:zechmeister@landhaus-servus.com)
- 22.10.2006 bis 29.10.2006 Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, St. Kolomann, Salzburg  
 \* **Fasten - innehalten - neu durchstarten**  
 TrainerIn: *Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*  
 Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: [gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at](mailto:gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at)
- 25.10.2006 bis 01.11.2006 Zistersdorf, Niederösterreich  
 \* **Entspannendes Fasten im Weinviertel**  
 TrainerIn: *Claudia Benedetter*  
 Mobil: 0676/901 91 77, E-Mail: [claudia.benedetter@gesundheitsfoerderung.at](mailto:claudia.benedetter@gesundheitsfoerderung.at)