



Der   
**Gesundheits-**  
**förderer**

**Herbst/Winter**

**2007**

**FASTEN KANN IHR LEBEN  
VERÄNDERN:**

Informieren Sie sich über einen  
nachhaltig gesunden Lebensstil!

**IHR BEITRAG GEGEN DEN  
KLIMAWANDEL:**

Schwimmen Sie gegen den (Atom-)Strom  
und steigen Sie um auf Naturstrom!  
Lesen Sie wie!



*Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst  
für diese Welt. (Mahatma Ghandi)*

**[www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)**

# Gesundheit!

Unter den Flügeln des Löwen.

Mit dem Vorsorgeprogramm „Rundum gesund“ haben Sie Anspruch auf kostenlose Wellness-Urlaube, Fitness-Trainings und medizinische Checks. Und im Fall des Falles werden Sie mit der Sonderklasse und dem Krankenhaus-Tagegeld besser gesund.



Mehr Infos dazu erhalten Sie in Ihrer Regionaldirektion Kärnten-Osttirol,  
9020 Klagenfurt, Burggasse 9, Tel: 0463/58 29-0, E-Mail: [office.knt@generali.at](mailto:office.knt@generali.at)







## Kulinarisches aus Natur und Garten

### Topinambur

Robert Braunrath, Gesundheitsberater (UGB)

Im September beginnt die Erntezeit für Topinambur (*Helianthus tuberosus*), heute bei uns im Anbau allerdings weitgehend von Kartoffeln/Erdäpfeln verdrängt. Die Pflanze gehört zur gleichen Gattung wie die Sonnenblume (*Helianthus annuus*) und wächst teilweise noch höher als diese, trägt aber kleinere gelbe Blüten. Beide gehören zur Familie der Korbblütler.



**Typisch** für diese Pflanzenfamilie ist, dass nicht Stärke als Reserve-Kohlenhydrat aufgebaut wird, sondern Inulin (nicht zu verwechseln mit Insulin). Dieses aus Fructose (Fruchtzucker) aufgebaute Polysaccharid kann von den menschlichen Enzymen nicht verdaut werden und gelangt daher in den Dickdarm, wo sich die Darmbakterien daran gütlich tun. In der Folge kommt es zu mehr oder weniger starker Gasbildung.

**Topinambur-Anhänger** lassen sich davon den Genuss nicht verderben. In der menschlichen Ernährung genutzt werden die Ausläuferknollen, die ähnlich wie Erdäpfel zubereitet werden können und sehr wohlschmeckend sind. Einmal angebaut ist die Topinamburpflanze durch ihre unterirdische Vermehrung im Garten übrigens recht schwer wieder loszuwerden. Die oberirdischen Teile der Pflanze finden als Viehfutter Verwendung.

#### Sieglinde

#### Salbrechter

GGF-Fasten- und Gesundheitstrainerin aus St. Veit/Glan, Kräuterpädagogin und Gesundheitsbäuerin, engagiert sich nun in Ihrer neuen Funktion als **Bundesleiterin der „Freunde naturgemäßer Lebensweise“** weiter für den Erhalt der Pflanzenvielfalt in Österreich. Sie leistet dadurch eine großartige Arbeit in Bezug auf die Verbreitung von Informationen über heimische Heilpflanzen und deren Wirksamkeit. Das GGF-Team wünscht ihr dabei weiterhin viel Erfolg!



#### AYURVEDISCHES GRILLVERGNÜGEN!

#### Gefüllte Paprika mit Feta

2 Paprika  
200 g Fetakäse  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
Kreuzkümmel, Koriander, Ajwein, Pfeffer, Salz, Olivenöl, frischer Rosmarin

Aus Olivenöl und den gemahlenden Gewürzen eine Marinade zubereiten und die halbierte, ausgehöhlte Paprika damit innen und außen bestreichen. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden, die Chilischote fein schneiden und alles mit dem zerdrückten Fetakäse mischen. Diese Füllung in die Paprikahälften drücken und mit Rosmarinnadeln garnieren. Die Paprika in Alufolie wickeln und für ca. 15 Min. auf den Grill legen. (Rezept von Vedavital, GGF-Partner, S. 6)

#### VORSCHAU November 2007

#### GGF auf der Gesund Leben-Messe

#### 16.-18.11.2007 in Klagenfurt

Informieren Sie sich auf der Messe für Gesundheit, Schönheit & Wohlbefinden über den **GGF-Lehrgang der Fastenakademie**. GGF-TrainerInnen geben Ihnen Auskunft über einen ganzheitlich gesunden Lebensstil! GGF-Mitglieder können unter 01/967 66 50 ihre **persönliche Gratis-Eintrittskarte** anfordern.



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](mailto:sgssv@ktn.gv.at), homepage: [www.sgs-ktn.at](http://www.sgs-ktn.at)

27.09.2007 bis  
15.11.2007  
20:00 bis 21:30 Uhr

Klagenfurt  
**Augen-Qi Gong und ganzheitliches Sehtraining**  
TrainerIn: *Heimo Grimm*  
Tel: 04276/29184, Mobil: 650/703 94 06, E-Mail: [grimm@gesundheitstraining.at](mailto:grimm@gesundheitstraining.at)

29.09.2007 bis  
30.09.2007

Wien  
**Familien- & andere Systemaufstellungen**  
TrainerIn: *Kurt Halter*  
Mobil: 06991/767 6666, E-Mail: [kurt.halter@chello.at](mailto:kurt.halter@chello.at)

02.10.2007 bis  
20.11.2007  
19:30 bis 22:00 Uhr

Wien 17  
**Weight Management - Seminar in 8 Modulen - jeden Dienstag**  
TrainerIn: *Hedwig Ziegler-Schindler*  
Tel: 01/8768057, Mobil: 0676/3146250, E-Mail: [hedwigziegler@yahoo.com](mailto:hedwigziegler@yahoo.com)

04.10.2007 bis  
22.11.2007  
18:30 bis 21:00Uhr

Wien 17  
**Regel-lose Frauen - Seminar in 7 Modulen - jeden Donnerstag**  
TrainerIn: *Hedwig Ziegler-Schindler*  
Tel: 01/8768057, Mobil: 0676/314 62 50, E-Mail: [hedwigziegler@yahoo.com](mailto:hedwigziegler@yahoo.com)

05.10.2007 bis  
07.10.2007

Biolandhaus Arche; St. Oswald/Eberstein, Kärnten  
**Mondwochenende mit Johanna Paungger-Poppe**  
TrainerIn: *Johanna Paungger-Poppe*  
Tel: 04264/8120, E-Mail: [bio.arche@hotel.at](mailto:bio.arche@hotel.at)

05.10.2007 bis  
30.11.2007  
16:00 bis 18:30Uhr

Wien 17  
**Weight Management - Seminar in 8 Modulen - jeden Freitag**  
TrainerIn: *Hedwig Ziegler-Schindler*  
Tel: 01/8768057, Mobil: 0676/413 62 50, E-Mail: [hedwigziegler@yahoo.com](mailto:hedwigziegler@yahoo.com)

12.10.2007 bis  
14.10.2007

Ollersdorf, Bgld.  
**Charisma, Wellness & Styling, das Seminar der besonderen Art. "Nimm dir Zeit für Dich selbst!"**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/195 21 886, E-Mail: [weber@wellnessconcepts.at](mailto:weber@wellnessconcepts.at)

13.10.2007  
09:30 bis 18:00 Uhr

Wien 7  
**System-Aufstellungen**  
TrainerIn: *Mag. Sabine Brocza*  
Mobil: 0676/680 35 02, E-Mail: [sabine@seelenzeit.at](mailto:sabine@seelenzeit.at)

13.10.2007  
10:00 bis 17:00 Uhr

Wien 17  
**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Workshop**  
TrainerIn: *Hedwig Ziegler-Schindler*  
Tel: 01/8768057, Mobil: 0676/413 62 50, E-Mail: [hedwigziegler@yahoo.com](mailto:hedwigziegler@yahoo.com)

13.10.2007 bis  
14.10.2007

Bildungshaus Stift St. Georgen, Längsee, Kärnten  
**Gehirngymnastik 1 (brain gym)**  
TrainerIn: *Johann Gföllner*  
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/641 17 61, E-Mail: [office@kinesiologie-sport.at](mailto:office@kinesiologie-sport.at)

19./20.10.2007  
20./21.10.2007

Bildungshaus Stift St. Georgen, Längsee, Kärnten  
**Das gesundheitsschützende Qi Gong**  
**Natürlich besser Sehen durch ganzheitliches Augentraining**  
TrainerIn: *Heimo Grimm*  
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: [grimm@gesundheitstraining.at](mailto:grimm@gesundheitstraining.at)

25.10.2007 bis  
28.10.2007

Wien 7  
**Tantrisches Basistraining**  
TrainerIn: *Mag. Sabine Brocza*  
Mobil: 0676/680 35 02, E-Mail: [sabine@seelenzeit.at](mailto:sabine@seelenzeit.at)

26.10.2007 bis  
28.10.2007

Biolandhaus Arche; St. Oswald/Eberstein, Kärnten  
**Ganzheitliches Sehtraining - nie wieder Brille - Augenakupressur**  
TrainerIn: *Heimo Grimm*  
Tel: 04264/8120, E-Mail: [bio.arche@hotel.at](mailto:bio.arche@hotel.at)

01.11.2007 bis  
02.11.2007

Wöllersdorf, NÖ  
**Atemseminar - 2tägig**  
TrainerIn: *Peter Pavlik*  
Mobil: 0676/938 38 67, E-Mail: [ahun@aon.at](mailto:ahun@aon.at)

10.11.2007  
09:30 bis 18:00 Uhr

Wien 7  
**System-Aufstellungen**  
TrainerIn: *Mag. Sabine Brocza*  
Mobil: 0676/680 35 02, E-Mail: [sabine@seelenzeit.at](mailto:sabine@seelenzeit.at)

11.11.2007

Graz  
**Kreatives Lernen mit Gehirnaktivierung**  
TrainerIn: *Johann Gföllner*  
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/641 17 61, E-Mail: [office@kinesiologie-sport.at](mailto:office@kinesiologie-sport.at)



19.10.2007 bis 21.10.2007	Burg Plankenstein, NÖ <b>Biodanza - "Projekt Minotaurus" die Transformation unserer Ängste</b> TrainerIn: <i>Astrid Gold; Gabriele Langmeyer</i> Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com
21.10.2007 10:00 Uhr	Thermenregion, NÖ <b>Wandertrilogie im Herbst - die Zweite</b> TrainerIn: <i>Brigitte Weber</i> Mobil: 0699/195 21 886, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
18.11.2007 10:00 Uhr	Weinviertel, NÖ <b>Wandertrilogie im Herbst - die Dritte</b> TrainerIn: <i>Brigitte Weber</i> Mobil: 0699/195 21 886, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
30.12.2007 17:00Uhr	Mödling, NÖ <b>Jahreswechsel einmal anders! Ein-Stimmungswanderung für ihren persönlichen Jahresrück und -ausblick.</b> TrainerIn: <i>Brigitte Weber</i> Mobil: 0699/195 21 886, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
25.01.2008 bis 27.01.2008	NÖ/Stmk. <b>Langlauf-Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene</b> TrainerIn: <i>Brigitte Weber</i> Mobil: 0699/195 21 886, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at

## Entspannung und Wohlbefinden

10.09.2007 bis 17.12.2007 17:30 bis 18:45 Uhr	Wien 15 <b>Yoga für Frauen - jeden Montag</b> TrainerIn: <i>Hedwig Ziegler-Schindler</i> Tel: 01/8768057, Mobil: 0676/314 62 50, E-Mail: hedwigziegler@yahoo.com
15.09.2007 bis 18.09.2007 09:30 bis 18:00 Uhr	Wien 7 <b>System-Aufstellungen</b> TrainerIn: <i>Mag. Sabine Brocza</i> Mobil: 0676/680 35 02, E-Mail: sabine@seelenzeit.at
22.09.2007	Bildungshaus Stift St.Georgen, Längsee, Kärnten <b>Kreatives Lernen mit Gehirnaktivierung</b> TrainerIn: <i>Johann Gföllner</i> Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/641 17 61, E-Mail: office@kinesiologie-sport.at
22.09.2007	Wien <b>Regena Grundseminar 2</b> TrainerIn: <i>Dr.med. Wolfgang Komorzynski</i> Tel: 01/526246, Fax: 01/5262647, E-Mail: apo@kaiserkrone.at
24.09.2007 18:00 bis 19:30 Uhr	Feldkirchen <b>Das gesundheitsschützende Qi Gong</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
24.09.2007 bis 12.11.2007 18:00 bis 19:30 Uhr	Feldkirchen-Metzing, Kärnten <b>Das gesundheitsschützende Qi Gong</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
24.09.2007 bis 12.11.2007 19:45 bis 21:15 Uhr	Feldkirchen-Metzing, 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@gesundheitstraining.at
25.09.2007 bis 18.12.2007 18:00 bis 19:15 Uhr	Wien 17 <b>Yoga - laufender Kurs</b> TrainerIn: <i>Hedwig Ziegler-Schindler</i> Tel: 01/8768057, Mobil: 0676/314 62 50, E-Mail: hedwigziegler@yahoo.com
27.09.2007 bis 15.11.2007 17:00 bis 18:00 Uhr	Klagenfurt <b>Finger-Qi Gong</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
27.09.2007 bis 15.11.2007 18:15 bis 19:45 Uhr	Klagenfurt <b>Das gesundheitsschützende Qi Gong</b> TrainerIn: <i>Heimo Grimm</i> Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/703 94 06, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at



## Vorrang für sauberen Strom ohne CO<sub>2</sub> und Atom

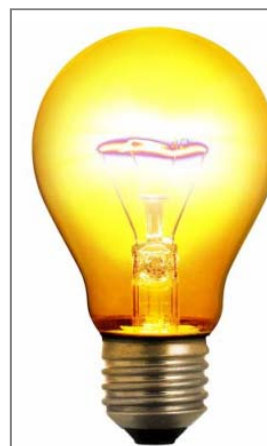
Statement von **Dr. Hans Kronberger**

Journalist, Energieexperte und EU-Abgeordneter zum Europäischen Parlament 1996–2004

**Wenn viele Menschen das Gleiche tun**, kann Grosses daraus entstehen. Seit 2001 gibt es die Möglichkeit, persönlich und aktiv **garantiert sauberen Strom**, hergestellt aus Sonne, Wasser, Wind und Biomasse, zu beziehen. **Die große Chance** Strom aus Atom, Kohle und Gas damit aus den Netzen zu verdrängen, wird noch viel zu wenig genutzt. Dabei ist sauberer Naturstrom gleichpreisig mit dem importierten Atomstrommix. Der Umstieg ist die einfachste Sache der Welt. Eine Unterschrift genügt, den Rest erledigt der neue Stromlieferant.

**Ein vorangehender Preisvergleich** zu ihrem derzeitigen Anbieter ist selbstverständlich kostenlos. Nachdem die meisten Wissenschaftler der Welt sich darüber einig sind, dass die Verbrennung von Kohle, Öl und Gas zur Stromerzeugung wegen des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes schädlich ist, bieten sich die Atomlobbyisten als Retter in der Not an. Die Wölfe im Schafspelz können noch immer weltweit keine einzige sichere Endlagerstätte für Atommüll, die noch hunderttausende von Jahren nachstrahlt, aufweisen.

**Bezieht man** den Strom bei einem Naturstromanbieter (dieser wird vom Wiener Arsenal Research streng geprüft) so gibt man diesem die Chance, seine eigenen Kleinkraftwerke (Wind, Wasser, Sonne) auszubauen, da er sich auf den Endkunden verlassen kann und seinen Strom nicht an der Strombörse im Wettkampf mit Atomstromhändlern verscherbeln muss. Jetzt ist eine günstige Zeit umzusteigen!



**Gegründet als Familienbetrieb** produziert die Alpen Adria Energie (AAE) in Kötschach-Mauthen in Kärnten seit über **100 Jahren sauberen Strom** und bietet **100 Prozent Naturstrom** für Kunden in ganz Österreich an. Holen Sie sich unverbindlich Ihren Gesamtpreisvergleich und Sie werden feststellen, dass Naturstrom durchschnittlich im Preisniveau wie die konventionellen Anbieter liegt. **Mit Ihrer Entscheidung** auf Naturstrom umzusteigen, stärken Sie den Ausbau von erneuerbaren Energiequellen - einfach und ohne technischen Veränderungen, die Ummeldung erledigt die AAE für Sie!

Direkte Informationen beim GGF-Partner  
**AAE Naturstrom Vertrieb GmbH - 9640 Kötschach 66**  
Tel.: 04715 222 - Email: info@aae.at  
[www.aae-energy.com](http://www.aae-energy.com)

## NACHGEFRAGT BEI...

**Dr. med. Gertrud Hasslacher-Zehentner, GGF-Fastenärztin**  
**Thema: Verbesserung des Wohlbefindens durch Akupressur**

**HIMMELSTROMMEL (Wirkung:** verbesserte Gedächtnisleitung durch Anregung der Gehirndurchblutung): Die Handteller fest auf die Ohren legen, linken Handteller auf linkes Ohr, rechten Handteller auf rechtes Ohr. Die Finger liegen waagrecht am Hinterkopf, die Mittelfingerspitzen berühren sich. Die Zeigefinger auf Mittelfinger legen. Durch kraftvolles Abgleiten der Zeigefinger von den Mittelfingern auf den Hinterkopf klopfen. Zungenspitze soll am Gaumen liegen.

**ÜBER DAS OHR STREICHEN (Wirkung:** Anregend für den gesamten Organismus): Zuerst Handflächen aneinander warm reiben. Mit den warmen Handflächen über die gesamte Ohrmuschel streichen, von vorne nach hinten, 24x, zwischendurch die Handflächen mehrmals aneinander warm reiben.



## WIR BEGRÜSSEN NEU IM GGF NETZWERK!

### ■ Brigitte Weber, wellnessconcepts

Dipl. Wellnesstrainer, Nordic Walking Instructor, Wanderführer, 3 in 1 Concepts Facilitator, berufliche Wurzeln im kaufmännischen Bereich.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, welche gesundheitlichen Auswirkungen Stress und langes Sitzen am PC haben können. "In einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist", das ist meine Lebensphilosophie, die ich mit Freude & Begeisterung vermittele. Ich biete Bewegungs- und Entspannungskurse, Wandertage, Wellnesswochenenden für Privatpersonen und Unternehmen an.

**1110 Wien, T: 0699/19521886, weber@wellnessconcepts.at, www.wellnessconcepts.at**

### ■ Erwin Mart

geboren am 16.10.1969 in Güssing. Ich bezeichne mich am ehesten als Musiker, da ich meine Arbeit „wie ein Konzert“ gestalte und wahrscheinlich fühle ich mich manchmal wie ein Dramaturg, der „Rituale inszeniert, Zeremonien gestaltet, Momente der Stille erschafft“. Mit diesem Anspruch habe ich mein Publikum erschlossen, zu dem Prominente, Geschäftsleute, Diplomaten gehören. Ich bin Masseur und offerierte meine Dienstleistung in den Spitzenhotels Berlins, Marriot, Ritz Carlton aber vor allem, im Hotel Adlon. Liza Minelli, Goldie Hawn, Tom Hanks, George Michael, David Rockefeller, und viele mehr, waren unter meinen Händen. Nach 11 Jahren Auslandsreisen bin ich seit kurzem wieder zu Hause – in Wien angekommen. Hier betreue ich mein Klientel vorwiegend im Beer's oder John Harris sowie in meinen Räumlichkeiten auf der Mariahilferstrasse.

**1070 Wien, T: 0699/11906000, erwin.mart@chello.at, www.messageandsilence.at**

Zur Kontaktaufnahme mit allen neuen wie auch bekannten GGF-TrainerInnen: Auf die GGF-HOMPEPAGE klicken (www.gesundheitsfoerderung.at, unter TRAINER)!!!

### 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**, unter PARTNER.



### ■ Die Kärntner Messen: Wir schaffen Märkte

Wir sind der bedeutendste Veranstalter von Messen, Ausstellungen, Kongressen und Fachtagungen in Kärnten, einer Zentralregion des Alpen-Adria-Raumes. Unsere Fachmessen, die „Internationale Holzmesse“, die „GAST“, die „Agrarmesse“ und die „Weidwerk & Fischweid“ sind bedeutende nationale und internationale Branchenergebnisse und machen weit über Österreichs Grenzen hinaus von sich reden. Darüber hinaus finden in unseren Messehallen und Konferenzräumen jährlich rund 150 Sonderveranstaltungen statt. Wir sind aber auch Betreiber des „Kärntner Eissportzentrums“ und des „Kärntner Fertighauszentrums“.

**9020 Klagenfurt, T: 0463/56800, office@kaerntermessen.at, www.kaerntermessen.at**

### ■ VedaVital – Institut für Ayurveda, Yoga & Energiearbeit

...ein Zentrum des Wissens, der Achtsamkeit und Freude, aber auch ein Ort der Begegnung mit Freunden, um mit ihnen gemeinsam die faszinierenden Traditionen des Ayurveda und Yoga zu erlernen, zu erleben und zu genießen!

Neben dem Angebot an Seminaren, Kursen und wohltuenden Anwendungen in unserer Ayurveda-Praxis, bilden wir verantwortungsvolle Dipl.-YogalehrerInnen und Ayurveda-PraktikerInnen aus und hoffen so, Ayurveda, das älteste, der Menschheit bekannte, Gesundheitssystem der Welt und Yoga, eine wundervolle Kombination von Körperhaltungen (*asana*), Atemübungen (*pranayama*), Konzentration und Sammlung (*Meditation*) und bewusster Entspannung und Regeneration, an möglichst viele, interessierte Menschen weitergeben zu dürfen!

**1190 Wien, T: 01/890 40 50, office@vedavital.at, www.vedavital.at**

26.10.2007 bis  
02.11.2007  
23.11.2007 bis  
30.11.2007

St.Veit/Glan, Kärnten  
**Fasten für Gesunde**  
TrainerIn: *Bettina Felsberger*  
Mobil: 0664/52 20 592, E-Mail: felsberger.tb@networld.at

01.11.2007 bis  
11.11.2007  
02.12.2007 bis  
22.12.2007

St.Jakob am Thurn, Slzb.  
**Fasten im Alltag**  
TrainerIn: *Susanne Flintsch*  
Tel: 0662/630587, Mobil: 0664/393 59 47, E-Mail: nana@nana.at

02.11.2007 bis  
09.11.2007  
23.11.2007 bis  
30.11.2007

Kraig, Kärnten  
**Fasten am Wohnort für Gesunde**  
TrainerIn: *Stieglinde Salbrechter*  
Tel: 04212/8242, Mobil: 0664/76 78 340,

25.01.2008 bis  
01.02.2008

Wieting, Kärnten  
**Weniger ist mehr - Das Jahr beginnt mit neuer Kraft!**  
TrainerIn: *Susanne Erlacher*  
Tel: 04264/2368, Mobil: 0664/918 75 03, E-Mail: sus.erl@gmx.de

## Ernährung

23.09.2007 bis  
30.09.2007

Bildungshaus Stift St. Georgen, Längsee, Kärnten  
**Gesundheits- und Wohlfühlwoche mit Früchtefasten**  
TrainerIn: *Helga und Johann Gföllner*  
Tel: 03615/3927, Mobil: 0676/468 53 03, E-Mail: helga@kinesiologie-sport.at

30.09.2007 bis  
07.10.2007

Insel Katarina, Kroatien  
**Vitalwoche auf der Paradiesinsel Katarina**  
TrainerIn: *Waltraud Bittner*  
Tel: 0463/420 440, Fax: 0463-/420 440-15,  
E-Mail: waltraud.bittner@gesundheitsfoerderung.at

08.10.2007 bis  
14.10.2007

Köflach, Stmk.  
**Vitalstofffasten**  
TrainerIn: *Silvia Renhart*  
Tel: +43 (0) 3144 70 100-0, Fax: +43(0) 3144 70 100-99,  
E-Mail: info@novakoefflach.at

15.10.2007 bis  
21.10.2007

Biolandhaus Arche; St. Oswald/Eberstein, Kärnten  
**Vegane Gesundheitswoche nach Hl. Hildegard von Bingen**  
TrainerIn: *Fa. Tessmann*  
Tel: 04264/8120, E-Mail: bio.arche@hotel.at

## Bewegung

10.09.2007 bis  
17.12.2007  
09:00 bis 10:15 Uhr

Wien 15  
**Gesundheitsgymnastik - laufender Kurs - jeden Montag**  
TrainerIn: *Hedwig Ziegler-Schindler*  
Tel: 01/8768057, Mobil: 0676/413 62 50, E-Mail: hedwigziegler@yahoo.com

13.09.2007 bis  
20.12.2007  
19:30 bis 21:45 Uhr

Wien 6  
**Offene Biodanza Donnerstagabend Gruppe**  
TrainerIn: *Astrid Gold*  
Mobil: 0676/540 69 03, E-Mail: astrid@astridgold.com

16.09.2007  
10:00 Uhr

Mostviertel, NÖ  
**Wandertrilogie im Herbst - die Erste**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/195 21 886, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at

23.09.2007 bis  
30.09.2007

Biolandhaus Arche, St. Oswald/Eberstein, Kärnten  
**Mystische Wanderwoche**  
Tel: 04264/8120, Fax: 04264/8120 20, E-Mail: bio.arche@hotel.at

05.10.2007 bis  
07.10.2007

Teichalm, Stmk.  
**Nordic Walking all around: aktiv & relaxed!**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/195 21 886, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at

19.10.2007 bis  
21.10.2007

Biolandhaus Arche, St. Oswald/Eberstein, Kärnten  
**Baldur Preiml Gesundheitstage**  
TrainerIn: *Baldur Preiml*  
Tel: 04264/8120, E-Mail: bio.arche@hotel.at





**Fasten im klösterlichen Ambiente**

\* 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)

- 05.10.2007 bis 13.10.2007  
Pernegg, NÖ  
**Pernegger Herbstfasten - Kraft aus der Stille**  
TrainerIn: *Alexander Graffi*  
Mobil: 0676/61 91 391, E-Mail: [xander@fasten.at](mailto:xander@fasten.at)
- 07.10.2007 bis 16.10.2007  
Pernegg, NÖ  
**Fasten mit Aufstellungsarbeit**  
TrainerIn: *Evelyn Kiffmann*  
Mobil: 0676/348 54 33, E-Mail: [evelyn@kiffmann.com](mailto:evelyn@kiffmann.com)
- 26.10.2007 bis 02.11.2007  
Bildungshaus Stift St. Georgen, Längsee, Kärnten  
**Fasten für Gesunde im Stift St. Georgen**  
TrainerIn: *MMag. Renate Kitz*  
Mobil: 0650/39 70 403, E-Mail: [renate.kitz@gesundheitsfoerderung.at](mailto:renate.kitz@gesundheitsfoerderung.at)
- 23.11.2007 bis 30.11.2007  
Bildungshaus Stift St. Georgen, Längsee, Kärnten  
**Fasten für Gesunde im Stift St. Georgen**  
TrainerIn: *Bianca Blümel*  
Mobil: 0676/70 22 455, E-Mail: [bianca.bluemel@gmx.at](mailto:bianca.bluemel@gmx.at)
- 01.12.2007 bis 08.12.2007  
Pernegg, NÖ  
**Pernegger Adventfasten - Wege zum Loslassen**  
TrainerIn: *Alexander Graffi*  
Mobil: 0676/61 91 391, E-Mail: [xander@fasten.at](mailto:xander@fasten.at)

**Fastenferienwochen**

- 14.09.2007 bis 21.09.2007  
Moserhof, Penk im Mölltal, Kärnten  
**Wird schon werden...- heilpädagogische Fastentage**  
TrainerIn: *Susanne Erlacher*  
Tel: 04264/2368, Mobil: 0664/9187503, E-Mail: [sus.eryl@gmx.de](mailto:sus.eryl@gmx.de)
- 22.09.2007 bis 30.09.2007  
Joglland - Waldheimat, Stmk.  
**Heilfasten mit Shiatsu**  
TrainerIn: *Roswitha Dunst*  
Tel: 03174/8368, E-Mail: [fastenhaus@aon.at](mailto:fastenhaus@aon.at)
- 22.09.2007 bis 02.10.2007  
Bad Tatzmannsdorf, Bgld.  
**Fasten im 5 Sterne Hotel - mit tollem Spa Bereich**  
TrainerIn: *Irmgard Knapp*  
Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/369 90 31, E-Mail: [i.knapp@fnl.at](mailto:i.knapp@fnl.at)
- 29.09.2007 bis 06.10.2007  
Mühlviertler Alm, OÖ  
**Fasten & Wandern am Bauernhof - im Naturparadies Mühlviertler Alm**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grußmann*  
Tel: 07953/25516; 07952/20570, Mobil: 0699/120 02 001; 0664/426 39 13, E-Mail: [gerda.dichtl@aon.at](mailto:gerda.dichtl@aon.at); [grussmann@aon.at](mailto:grussmann@aon.at)
- 29.09.2007 bis 06.10.2007  
Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, St. Koloman, Salzburg  
**Durch Fasten um einiges leichter und um vieles reicher**  
TrainerIn: *Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner*  
Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: [gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at](mailto:gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at)
- 06.10.2007 bis 13.10.2007  
Mühlviertel, OÖ  
**Kreatives Fasten - Täglicher Malkurs mit einem akademischen Maler**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grußmann*  
Tel: 07953/26616, Mobil: 0699/12 00 20 01; 0664/42 63 913, E-Mail: [gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at](mailto:gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at); [grussmann@aon.at](mailto:grussmann@aon.at)
- 06.10.2007 bis 14.10.2007  
Joglland - Waldheimat, Stmk.  
**Heilfasten mit Kurpaket**  
TrainerIn: *Roswitha Dunst*  
Tel: 03174/8368, E-Mail: [fastenhaus@aon.at](mailto:fastenhaus@aon.at)

- 07.10.2007 bis 13.10.2007  
Beautyfarm Landhaus Servus, Velden, Kärnten  
**Beauty - Fasten - Schönheit nicht nur von innen!**  
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*  
Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/369 90 31, E-Mail: [iknapp@fnl.at](mailto:iknapp@fnl.at)
- 20.10.2007 bis 28.10.2007  
Joglland, Stmk.  
**Heilfasten mit Kurpaket**  
TrainerIn: *Roswitha Dunst*  
Tel: 03174/8368, E-Mail: [fastenhaus@aon.at](mailto:fastenhaus@aon.at)
- 26.10.2007 bis 01.11.2007  
Hafnersee, Kärnten  
**Fastenferienwoche: Die Leichtigkeit des Seins im Loslassen.**  
TrainerIn: *Britta Rausch*  
Mobil: 0664/21 32 391, E-Mail: [britta.rausch@gmx.at](mailto:britta.rausch@gmx.at)
- 27.10.2007 bis 03.11.2007  
Mühlviertler Alm, OÖ  
**Innehalten & neue Kraft tanken am Bauernhof - Eine Woche für Körper, Geist und Seele**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grußmann*  
Tel: 07953/26616; 07952/20570, Mobil: 0699/120 02 001; 0664/426 39 13, E-Mail: [gerda.dichtl@aon.at](mailto:gerda.dichtl@aon.at); [grussmann@aon.at](mailto:grussmann@aon.at)
- 02.11.2007 bis 09.11.2007  
Moserhof, Penk im Mölltal, Kärnten  
**Wird schon werden... - heilpädagogische Fastentage**  
TrainerIn: *Susanne Erlacher*  
Tel: 04264/2368, Mobil: 0664/918 75 03, E-Mail: [sus.eryl@gmx.de](mailto:sus.eryl@gmx.de)
- 02.11.2007 bis 10.11.2007  
Joglland, Stmk.  
**Fasten mit Yoga für Frauen**  
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer; Margit El Kholi*  
Mobil: 0650/731 21 05, E-Mail: [rosemarie@gesundfasten.net](mailto:rosemarie@gesundfasten.net)
- 03.11.2007 bis 10.11.2007  
Mühlviertel, OÖ  
**Innehalten & Kraft tanken - eine Woche für Körper, Geist und Seele**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grußmann*  
Tel: 07953/26616, Mobil: 0699/12 00 20 01; 0664/42 63 913, E-Mail: [gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at](mailto:gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at); [grussmann@aon.at](mailto:grussmann@aon.at)
- 03.11.2007 bis 10.11.2007  
Weissensee, Kärnten  
**Fasten am Weissensee**  
TrainerIn: *Christina Walker*  
Tel: 04713/2371, Mobil: 0650/602 91 07, E-Mail: [info@nemast.at](mailto:info@nemast.at)
- 10.11.2007 bis 17.11.2007  
Metnitztal, Kärnten  
**Fasten am Bauernhof**  
TrainerIn: *Mag. Margret Wohlfahrt*  
Tel: 01/548 53 44, Mobil: 0664/42 22 744, E-Mail: [wohlfahrt@gmx.at](mailto:wohlfahrt@gmx.at)
- 10.11.2007 bis 20.11.2007  
Bad Tatzmannsdorf, Bgld.  
**Fasten im 5 Sterne Hotel - mit tollem Spa Bereich**  
TrainerIn: *Irmgard Knapp*  
Tel: 04212/30229, Mobil: 0664/369 90 31, E-Mail: [i.knapp@fnl.at](mailto:i.knapp@fnl.at)
- 24.11.2007 bis 01.12.2007  
Mühlviertler Alm, OÖ  
**Vital Fasten - Kraft tanken; Sich besinnen - neu beginnen**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl; Mathilde Grußmann*  
Tel: 07953/26616; 07952/20570, Mobil: 0699/120 02 001; 0664/426 39 13, E-Mail: [gerda.dichtl@aon.at](mailto:gerda.dichtl@aon.at); [grussmann@aon.at](mailto:grussmann@aon.at)
- 01.12.2007 bis 08.12.2007  
Mühlviertel, OÖ  
**Fasten & loslassen**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grußmann*  
Tel: 07963/26616, Mobil: 0699/12 00 20 01; 0664/42 63 913, E-Mail: [gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at](mailto:gerda.dichtl@gesundheitsfoerderung.at); [grussmann@aon.at](mailto:grussmann@aon.at)
- 01.12.2007 bis 08.12.2007  
Wörschachberg im Ennstal, Stmk.  
**Fasten - innehalten - neu durchstarten in den obersteirischen Bergen**  
TrainerIn: *Sylvia Schörkmayer*  
Mobil: 0664/1410600, E-Mail: [sylvia.schoerkmayr@gmx.at](mailto:sylvia.schoerkmayr@gmx.at)
- 01.12.2007 bis 08.12.2007  
Bio-Natur-Vitalhotel Sommerau, St. Koloman, Salzburg  
**Besinnliches vorweihnachtliches Fasten**  
TrainerIn: *Dr. Gertrud Hasslacher-Zehentner*  
Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: [gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at](mailto:gertrud.hasslacher@gesundheitsfoerderung.at)
- 01.12.2007 bis 08.12.2007  
Weissensee, Kärnten  
**Fasten am Weissensee**  
TrainerIn: *Christina Walker*  
Tel: 04713/2371, Mobil: 0650/602 91 07, E-Mail: [info@nemast.at](mailto:info@nemast.at)