



HEILFASTEN.
UND SIE FÜHLEN SICH
WIE **NEUGEBOREN.**



DER GESUNDHEITSFÖRDERER

GGF ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

2009
HERBST/WINTER

GGF-Seminare für
Ihre Gesundheit:

Erleben Sie die ver-
wandelnde Kraft von
Herbst und Winter!



Liebe Freundinnen und Freunde der GGF!

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“
(J. W. Goethe)



Die 2. Fachtagung für Fasten und analoge Therapien hat im Mai 2009 im Kneipp-Kurhaus Bad Mühlacken stattgefunden. Von verschiedenen Seiten wurden Gesundheitsförderung und Korrektur des Lebensstils beleuchtet:

- Durch gesundheitsschädlichen Lebensstil kommt es zur Einlagerung von Säuren und Giften im Fett- und Bindegewebe, was unter anderem am Erscheinungsbild von Haut, Haaren und Zähnen erkennbar ist. Folgen sind Ablagerungs-, Mineralstoffraub- und Ausscheidungskrankheiten. Als Gegenstrategie bieten sich bescheidener und basischer essen, Ausleitung durch Fasten oder Tees, basische Körperpflege sowie die persönliche Revitalisierung an.
- Dem Leben wieder die richtige Balance geben durch Ruhe und Rhythmus, Selbstvertrauen und Lebensfreude, Sinn und Verantwortung .
- Kneippen als Regulationstherapie eignet sich bestens zur Kombination mit dem Fasten. Es basiert auf den ganzheitlichen 5 Säulen: Wassertherapie, Ernährungslehre, Heilkräuter, Bewegungslehre und Ordnungstherapie. Richtiges Kneippen und Wickel wurden in der hauseigenen Kneippstation praktisch erprobt.

Ich würde mich sehr freuen, Sie auch bei unserer 3. Fastentagung im Mai 2010 begrüßen zu dürfen.



Dr. med. Eduard Pesina
GGF Präsident

Ob Schulmedizin oder Naturheilkunde: Der Blick auf den ganzen Menschen und seinen gesamten Lebensstil spielt für Erfolge in der Gesundheitsförderung eine ganz wesentliche Rolle. Die GGF hat es sich zur Aufgabe gemacht vertiefendes Wissen zur Fastenmethodik nach Buchinger/Lützner zu vermitteln und lädt ein zur

TAGUNG „FASTEN“ FÜR ÄRZTE & THERAPEUTEN am 29. Mai 2010 im Kneipp Kurhaus Bad Mühlacken, OÖ.

Die **FASTENWOCHE** für interessierte ÄrztInnen, TherapeutInnen und TrainerInnen findet davor vom 23. - 29. Mai 2010 statt und wird von Dr.med. Eduard Pesina persönlich begleitet.

INHALT



Editorial	Seite 2
Aktuelles	Seite 3
Neu im GGF-Netzwerk	Seite 5
GGF-Gesundheitsimpulse	Seite 7
GGF Programm Herbst/Winter	Seite 9
Vorschau 2009	Seite 17

NACHGEFRAGT BEI...

Dr. med. Eduard Pesina, GGF-Fastenarzt, GGF-Präsident

THEMA: **Wasser ist das beste Heilmittel**

Sebastian Kneipp ist nicht der Erfinder der Wasserbehandlung. In allen Kulturkreisen des Altertums finden sich Hinweise, dass Wasser zu Heilzwecken verwendet wurde.

Als späterer Allgäuer Pfarrer geriet Kneipp in den Jugendjahren in schwerste gesundheitliche Not. Nach Versagen der ärztlichen Kunst hat er seine Gesundheit durch Selbsthilfe mit Wasser wiedererlangt. Diese eindrucksvolle Selbsterfahrung war der Ausgangspunkt seines Wirkens.

Als außerordentlich guter Beobachter registrierte er die Antworten des Körpers auf verschieden temperierte und verschieden ausgedehnte Wasserreize. Er unterschied die unmittelbare Reizantwort vom Langzeiteffekt, wie er durch Serienanwendungen erzielbar ist.

Güsse, Waschungen, Bäder, Wickel und Auflagen werden als Methoden der Wasseranwendung verwendet.

Bald erkannte er die sinnvolle Ergänzung des Wassers durch bestimmte Formen der Bewegung und durch die Wirkstoffe der Heilpflanzen.

Als Regulations- und Ausscheidungsmethode lassen sich Wasseranwendungen ideal mit dem Fasten verbinden. Mit dieser Kombination ist eine ideale Regeneration von Körper und Geist zu erzielen. Ein „Selbstversuch“ in einem zertifizierten, dafür ausgerichteten Hotel wird Sie sicher überzeugen!

FASTEN ist MEHR als nur Nicht-Essen. Fasten berührt Körper, Geist und Seele. Eine Fastengruppe durch eine Fastenwoche zu begleiten, erfordert Kompetenz, Einfühlungsvermögen und Wissen um die tiefgreifenden Veränderungen, die ein Mensch während des Fastenprozesses erfahren kann. Basierend auf die Schwerpunkte Ernährung, Fasten, Bewegung und Entspannung, seelische Gesundheit und gesundes Lebensumfeld findet heuer zum 9. Mal findet die **GGF-FASTENAKADEMIE** statt.

Zwei Teilnehmerinnen bestärken uns mit ihren Feedbacks in unserem Tun:
„Ich habe mich rundherum wohl gefühlt, bestens betreut und aufgehoben und habe wohl schon sehr lange nicht mehr so viel für mich, mein weiteres Leben, meine Familie und hoffentlich noch für viele andere Menschen mitnehmen können.“

„Im liebevoll und kompetent betreuten „Fastenmodul“ der Ausbildung habe ich wertvolle Impulse für eine Neuorientierung und Veränderung in wichtigen Lebensbereichen erfahren.

Ich gehe gestärkt, mit neuer Energie und Klarheit in meinen Alltag zurück und möchte mir das entspannte Lebensgefühl aus der Fastenwoche noch lange erhalten! Danke!“



WIR GRATULIEREN BURGI GLANZER,

GGF-Vorstandsmitglied aus Lieserbrücke zu ihrem Geburtstag! Sie gestaltet mit viel Engagement und kreativen Ideen den Fortschritt der GGF mit und setzt sich mit langjähriger Fastenerfahrung und viel Begeisterung für das Thema Gesundheitsvorsorge ein. Ihre ehrenamtliche Tätigkeit schätzen neben uns auch andere Organisationen.

ALLES GUTE ZU DEINEM GEBURTSTAG!



„DIE NEUE DIMENSION IM FASTEN: **Fasten für Genießer-Hotels®.**“

Fasten hat jahrtausendalte Tradition. Seine Inhalte waren jedoch noch nie so gefragt wie heute. Die persönliche Auszeit ist als Schlagwort im hektischen Lebensalltag nicht mehr wegzudenken. Der Fastenurlaub wurde damit zu einer neuen Variante des Seminarurlaubs: Körperliche und seelische Reinigung verbunden mit Entschleunigung und dem Eintauchen in ein neues vitales Lebensgefühl heisst die Zielsetzung der TeilnehmerInnen & Veranstalter gleichermaßen. Die GGF Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung – das führende Fasten-Netzwerk in Österreich – zeichnet in Kooperation mit dem RELAX Guide für eine neue Dimension im Fastenurlaub verantwortlich. Das Resultat: brandaktuelle Qualitätsrichtlinien für Anbieter von Fastenseminaren. Damit Ihre NEUGEBURT gelingt.



Fastende Menschen haben besondere Bedürfnisse. Eine die es wissen muss, ist GF Eva Maria Moser von RELAX Guide. Sie erzählt aus persönlicher Erfahrung nach einem GGF-Fastenseminar mit ihrem Team nebst dem entscheidenden Erfolg, das Rauchen aufzugeben: „NEUGeburt durch die GGF bedeutet professionelle Fastenbegleitung, neue Ideen, gesteigerte Effizienz, stärkeren Zusammenhalt, verbessertes Körperbewusstsein.“ Die persönliche Fastenerfahrung des RELAX Guide Teams war auch die Geburtsstunde des „GGF-Fasten für Genießer® Hotellabels.“

Fastengenuss pur macht die Seele randvoll. Während Sie zu Hause den Urlaubskoffer packen, sind vor Ort schon die Fasten-Heinzelmännchen & -weibchen aktiv: Feine Kräuter werden gesammelt für duftenden Kräutertee, Aufgüsse und Wickel, neue Rezepte für bunte Fastensuppen ausprobiert und die schönsten Wanderrouten mit magischen Kraftplätzen erforscht. Fastenurlaub beginnt mit dem Erkunden Ihrer individuellen Wünsche und Bedürfnisse und endet, wenn Ihre Seele randvoll ist mit Fasten-Streicheleinheiten.

Federleicht mögen Sie sich nach einem „Fasten für Genießer®-Urlaub“ fühlen. Dank der wissenschaftlich erprobten Methodik fallen jegliche Schwere, Trägheit, Ballast gleich wenige Stunden nach der Ankunft ab. Was jedoch eine Fastenwoche an unbezahlbaren Genussmomenten darüber hinaus beinhaltet und beinhalten muss, ist ab sofort in den Standards für „Fasten für Genießer®-Hotels“ festgeschrieben. Naturambiente, intensive Betreuung in Kleingruppen und ein Gefühl der Geborgenheit wird in den 7 Hotels der „Fasten für Genießer®-Gruppe“ groß geschrieben. Sie sind in fast allen österreichischen Bundesländern zu finden. Und sie laden ein: zu einer neuen Dimension der Gaumenfreude, mehr Klarheit, Lebensfreude, dem Blick auf das Wesentliche und einer neuen Leichtigkeit.

BIO-THERMEN-HOTEL WILFINGER, Bad Waltersdorf, Stmk.

FASTENHOTEL ENGEL, Hittisau, Vorarlberg

GESUNDHEITSHOTEL KLOSTERBERG, Langschlag, NÖ

KNEIPPTRADITIONS-HAUS

DER MARIENSCHWESTERN, Feldkirchen, OÖ

LANDHAUS SERVUS, Velden/Wörthersee, Kärnten

PANORAMAHOTEL WAGNER, Semmering, NÖ

TONNERHÜTTE, Mühlen, Stmk.

www.fastenfuergeniesser.com



GEWINNEN SIE EINEN „FASTEN FÜR GENIEßER®-URLAUB“

Neugierig geworden auf eine Woche Auszeit in Selbsterfahrung? Buchen Sie heute die exklusive „SONNENTOR-Fasten für Genießer®-Woche“ im Panoramahotel Semmering vom **5.- 12.12.2009**. Vielleicht gewinnen Sie morgen nicht nur neue Kraft, sondern gleich einen ganzen Fastenurlaub dazu!



Beantworten Sie die folgende Gewinnfrage und gewinnen Sie diesen besonderen Fasten für Genießer®-Urlaub im Wert von EUR 699,-

Als speziellen Fasten-Bonus für Zuhause erhalten alle TeilnehmerInnen an der „SONNENTOR-Fasten für Genießer®-Woche“ ein SONNENTOR- Geschenkspaket im Wert von EUR 115,- zusätzlich!

Gewinnfrage: Wieviele Hotels zählen derzeit zur „Fasten für Genießer®-Gruppe“?



SONNENTOR®

Natur für die Sinne.

Infos & Buchung: GGF-Büro Wien, Tel. 01/9676650 oder office@gesundheitsfoerderung.at. Details zum Programm auch unter www.gesundheitsfoerderung.at. Alle Buchungen bis 31.10.2009 mit richtiger Gewinnfrage nehmen an der Verlosung teil. Gewinnspiel in Kooperation mit SONNENTOR www.sonnentor.at

Die Sonnentor Fasten-für-Genießer®-Woche steht unter dem Motto: ENTSCHEUNIGEN AM ZAUBERBERG

**5. bis 12. Dezember 2009 im Panoramahotel Wagner am Semmering
Urlaub in Achtsamkeit, Geborgenheit und mit Blick auf das Wesentliche
Individuelle Auszeit & Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele**

Aus dem **Programm** der Sonnentor-Fasten für Genießer®-Woche:

- Tägliches Entspannungs- & Aktivierungsprogramm für alle Sinne (Morgengang, Do In, Nordic Walking etc.)
- Geführte meditative Wanderungen am Semmering (traditioneller Höhenluftkurort & anerkanntes Heilklima)
- Tägliche Leberwickel-Siesta mit Sonnentor-Kräuterkissen
- Lebensstiltraining für gesunde Genießer
- 1 Massage-Therapie (Klang, Shiatsu oder Nuad-Massage, 55 Min.)
- 1 Atem-Workshop zum sanften Loslassen mit Gerhard Wallner
- Sonnentor Kräuter-Workshop & Sonnentor-Willkommensgeschenk

im **PANORAMAHOTEL
WAGNER
AM SEMMERING** –

zertifiziertes GGF-Fasten für Genießer®-Hotel & von GEO SAISON jüngst als eines der besten Ökohotels Europas ausgezeichnet –

www.panoramahotel-wagner.at





JAKOBUS APOTHEKE – DAS GESUNDHEITZENTRUM IN SEEBODEN!



Haben Sie Fragen zu Arzneimitteln, Schüßler Salzen, Ernährung oder einer speziellen Kosmetik (abgestimmt auf Ihren Hauttyp), ist unser kompetentes Fachpersonal gerne für Sie da. Neben Hausspezialitäten wie zum Beispiel dem Magen oder dem Entschlackungstee - eine wohlschmeckende Teemischung, ideal für Fastenkuren, zum Entschlacken und zur Steigerung der Harnausscheidung – beraten und informieren wir Sie gerne über Bachblüten, Antiitzanalyse oder Homöopathie, die „sanfte“ Medizin für die ganze Familie. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der neu gestalteten Jakobus Apotheke! Fragen Sie auch nach dem nächsten Termin für eine ambulante Fastenwoche in unserem Gesundheitszentrum!
9871 Seeboden, Hauptstraße 50, T: 04762/81 602, jakobus.apo@aponet.at, www.jakobus.at

BIOWEINGUT DORNER 1. STEIRISCHES BIOWEINGUT

Seit 1865 ist das Weingut Dorner in traditionellen Weinbaugegend der Windischen Büheln im Besitz der Familie. 1975 haben wir uns entschlossen den Weingarten nach biologisch - organischen Grundsätzen zu bewirtschaften. Dadurch erhöhen wir die Bodenfruchtbarkeit und sorgen so für eine seltene Fülle an Blütenpflanzen und Randgehölzen. Auch Kelterung und Ausbau erfolgen nach den Grundsätzen der organisch-biologischen Landwirtschaft. Um erstklassige Weine zu erzeugen, bedarf es schonendster Verarbeitung und vor allem viel Zeit.
Grazer Strasse 14, 8480 Mureck, T: 03472 3750, office@weingut-dorner.at, www.weingut-dorner.at

SALVATOR APOTHEKE EISENSTADT

Wo sich das Heilwissen früherer Zeiten mit der Offenheit für Innovationen harmonisch verbindet...

Nur wenige Schritte von Joseph Haydns Wirkungsstätte, dem Schloss Esterházy entfernt, widmet sich die Salvator Apotheke Eisenstadt unter historischen Gewölben allen Fragen der Gesundheit und des Wohlbefindens. Wir verstehen uns als modernes Servicecenter, kompetent sowohl in der Schulmedizin als auch in alternativen Heilmethoden. Homöopathische Arzneispezialitäten werden in der hauseigenen Manufaktur Remedia sorgfältig zubereitet. Remedia leistete Pionierarbeit am Gebiet der Homöopathie und ist international für höchste Qualität bekannt. Die Heilkraft der Natur stand Pate für unsere Naturheilmittel-Serie „Mag. Müntz Natural Products“: Wir verarbeiten hochwirksame Pflanzenextrakte zu Dragées, die den Körper mit Vitalität und frischer Energie versorgen. Zu den Aktivitäten unserer Apotheke zählen die ambulanten Fastenwochen. Dabei begleiten wir unsere Kundinnen und Kunden mit einem motivierenden Programm und unterstützenden Produkten bei der befreienden Zeremonie des Fastens. Die nächste Fastenwoche findet kurz vor der Adventzeit 2009 statt.
**Hauptstr. 4, 7000 Eisenstadt, T: 02682/62654, salvatorapotheke@remedia.at
www.salvator-apo.at**



REMEDIA
HOMÖOPATHIE

WILLKOMMEN IM KREISE DER GGF!



Alles zum Thema Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden finden Sie auf **Südösterreichs bedeutendster und größter Gesundheitsmesse** „Gesund Leben“ in Klagenfurt vom **20.-22. November 2009**.

Am Stand der GGF werden Sie von unseren kompetenten TrainerInnen zu allen Themen rund um einen gesundheitsförderlichen, genussvollen Lebensstil und zur Fastenakademie fachkundigen beraten. Wir bieten Ihnen auch interessante Vorträge und das beliebte GGF Gewinnspiel.

Unser ganz besonderes Angebot für GGF Mitglieder: Sie können unter 01-9676650 ihre persönliche Gratis Eintrittskarte anfordern. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



Wissen: RAPSÖL



Fast jeder kennt die wunderschön wogenden, gelben Rapsfelder zur Zeit der Blüte. Raps (*Brassica napus*) gehört zur für die menschliche Ernährung wichtigen Familie der Kreuzblütler, genauso wie etwa Senf, Brokkoli, Kohl und Kraut. Dass das Rapsöl in der letzten Zeit vermehrt Verwendung in unseren Küchen gefunden hat wurde durch die Züchtung erucasäurearmer Sorten ermöglicht. Diese Fettsäure kann zu gesundheitlichen Schäden führen, lässt sich in modernen Sorten aber kaum mehr nachweisen, wie ich auch selbst bei mehreren Analysen festgestellt habe. Dabei handelt es sich um Züchterfolge die mehrere Jahrzehnte zurückliegen, also schon allein deshalb ohne Zuhilfenahme von Gentechnik erfolgt sind.

Die Fettsäurezusammensetzung des Rapsöls ist – nach den Erkenntnissen der heutigen Ernährungswissenschaft - sehr günstig, besonders was die mehrfach ungesättigten Fettsäuren betrifft: Das Verhältnis omega-6 (Linolsäure) zu omega-3 (alpha-Linolensäure) beträgt etwa 3:1. Betrachtet man die durchschnittlichen Ernährungsgewohnheiten in Österreich, so wäre es unter diesem Aspekt zu begrüßen, wenn Rapsöl einen Teil des verwendeten Sonnenblumenöls (dieses ist sehr linolsäurereich) ersetzen könnte.

Mag. Robert Braunrath, Ernährungswissenschaftler, Gesundheitsberater nach Dr. Bruker (GGB); Wien. Erfahren Sie mehr Wissenswertes zum Thema Ernährung beim vertiefenden **GGF-Seminar am 25./26. September 2009**. Weitere Infos Seite 17.

Ein Moment für die Seele

DREIFÄLTIGES FASTEN

Die Entwicklungen des Gesundheitsbooms der letzten Jahre zeigt in eine eindeutige Richtung. Waren es zu Beginn körperliche Themen, wie die der Fitness und der Muskeln, die die Menschen bewegten, so ist bald danach die psychische Dimension als große Bereicherung im Bewusstsein der gesundheitsorientierten Menschen dazu gekommen. Wellnessoasen haben sich neben der körperlichen auch der seelischen Gesundheit, dem sich Wohlfühlen verschrieben. Doch dabei ist es nicht geblieben. Der Zukunftsforscher Matthias Horx sieht im Aufkeimen von spirituellen Themen im Gesundheitsbereich diese Entwicklung konsequent fortgeführt. Körper, Seele und Geist – der Mensch in seiner Ganzheit – ist das heutige Thema eines bewussten Lebensstils. Gerade im Fasten entdecken wir diese drei Ebenen aufs neue und erkennen wie wichtig ihr ganzheitliches Zusammenspiel ist.



Richtiges Fasten hat daher nach christlicher Überzeugung seine Bedeutung für das Ganze des Menschen und der Menschheit. Fastende entdecken dies wie von alleine während ihres „Heldenweges“. Nach Erlangung neuer Klarheit ist es möglich mit neuer Orientierung ein qualitativeres Leben als vordem zu führen. Die Liturgie der Kirche spricht in der Fastenzeit von einer Art „Dreifältigkeit“ unseres Tuns. Vom Fasten des Leibes, den Werken der Nächstenliebe und vom Gebet. Wer nur körperlich fastet ohne dabei die soziale und spirituelle Ebene zuzulassen, läuft auf Dauer Gefahr, ein vom JoJo – Effekt getriebener Egoist zu werden. Denn gerade im Fasten und vor allem im Aufbauprozess danach erkennen wir bewusster, welche Effekte unser Lifestyle auf unsere Welt um uns hat. Soziale und ökologische Probleme sind Dinge, die uns angehen! Denn, nicht uns gehört diese Welt, sondern unseren Kindern. Fasten heißt daher auch: mehr Schöpfungsverantwortung zu übernehmen und ein nachhaltigeres Leben zu beginnen.

Hans-Peter Premur, Priester, Studentenseelsorger, GGF-Vorstandsmitglied, Krumpendorf

Ein Moment für den Körper

HORMONE IM ABWASSER

Alles, was der Mensch verwendet, finden wir irgendwann im Abwasser wieder. Vieles davon nimmt seinen Weg weiter in die Flüsse – wie Rückstände von Medikamenten und Hormonen. Die Tierwelt reagiert darauf mit ungewöhnlichen Veränderungen.

Englands Stare sind die besten Sänger. Mit ihren Liedern kriegen sie reihenweise die begehrtesten Weibchen herum. Doch die gefiederten Sangeskünstler sind rein biologisch betrachtet unterm Hund. Ihre Drüsen schütten falsche oder zu viele Hormone



aus. Dadurch singen sie zwar wie Orpheus, ihr Immunsystem ist aber stark geschädigt. Forscher gingen dem Phänomen auf den Grund. Die Stare fressen Würmer, die sich im Schlamm von Kläranlagen tummeln. Die appetitlichen Happen sind jedoch voll gepumpt mit Hormonen, die in den Anlagen nicht abgebaut werden. Östrogene aus der Pille und chemisch verwandte Zusätze in Kunststoffen und Waschmitteln überdauern den Klärprozess. In der Folge verweiblichen die Stare. Das Repertoire der Vogel-Männchen wird mit steigender Hormonzufuhr größer. Östrogene sind für die Entwicklung der Gesangsleistung offenbar notwendig. Und so haben gerade die größten Pfeifen mit dem schlechtesten Immunsystem die besten Chancen bei den Weibchen. In der Folge geht die Population der Stare rapide zurück.



Vieles über die Wirkung hormonell wirksamer Stoffe in den Gewässern ist noch unklar. Um die Substanzen aufspüren zu können, waren bisher aufwändige Tests notwendig. In Zukunft sollen besser entwickelte Sensoren dem Nachweis vereinfachen. Sind die Schadstoffe erst mal nachgewiesen, können sie entfernt werden. Das Zauberwort heißt hier Ozon. Versuche haben gezeigt, dass Ozon Medikamentenrückstände aufbrechen kann. Die Verbindungen zerfallen in Kohlenstoff und Wasser oder werden zumindest so verändert, dass sie auf normalen Weg in einer Kläranlage abgebaut werden können.

Österreichs Kläranlagen gehören zu den besten der Welt, allerdings sind auch hier punktuelle Maßnahmen notwendig. In der Hauptkläranlage in Wien Simmering, laufen Untersuchungen zur Wirkung des Ozons, um das Verfahren in größerem Maßstab einsetzen zu können.

Autor: **Michael Fusko** Mehr Gesundheitsthemen und Abobestellung unter www.lebensart



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 € 35,- /Einzelperson, € 55,-/Familie.

Wir freuen uns über alle, die den GGF-Gesundheitsgedanken weitertragen!

Kontakt: GGF-Büro Wien: T/F 01-9676650
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

Bankverbindung: Raiffeisen-Bezirksbank Spittal/Drau, BLZ 39267, Kto. 00000255778, Ehrenkodex und Statuten entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.gesundheitsfoerderung.at

Impressum: Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung, Druck: Repa Copy Klagenfurt, Anzeigenleitung: GGF-Wien, Haydngasse 6/31, A-1060 Wien.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

Wir danken unseren Hauptsponsoren für Ihre wertvolle Unterstützung!



Fragen Sie nach Ihrem GGF-Gesundheits-Bonus!! Bis zu 10% Ermäßigung auf die Seminarkosten. Änderungen vorbehalten! Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen der GGF finden Sie unter: <http://www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen>



FASTEN IM KLÖSTLERLICHEN AMBIENTE

- 10.10.2009 bis 17.10.2009 Zwettl, Waldviertel
Fasten Wandern und Yoga im Herbst
 TrainerIn: *Elisabeth Jungreithmair*
 Tel: 02822/202 02 25, E-Mail: leopold.wieseneder@stift-zwettl.at
- 14.11.2009 bis 21.11.2009 St. Georgen am Längsee, Kärnten
 21.11.2009 bis 28.11.2009 **GGF- Fasten für Gesunde im Stift St. Georgen**
 TrainerIn: *Bianca Blümel*
 Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 05.03.2010 bis 12.03.2010 St. Georgen am Längsee, Kärnten
 12.03.2010 bis 19.03.2010 **GGF- Fasten für Gesunde im Stift St. Georgen**
 19.03.2010 bis 26.03.2010 Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

FASTENFERIENWOCHE

- 04.09.2009 bis 11.09.2009 Tauplitz/Tauplitzalm, Stmk.
Fasten und Wandern
 TrainerIn: *Elisabeth Schwaiger*
 Tel: 03688/2874, Mobil: 0664/2332718, E-Mail: e_schwaiger@aon.at
- 05.09.2009 bis 15.09.2009 Stegersbach, Burgenland
Gesundheitsfasten
 TrainerIn: *Kerstin Laschober*
 Mobil: 0664/3918488, E-Mail: kerstinlaschober@gmx.at
- 06.09.2009 bis 13.09.2009 St. Koloman im Tennengau, Slbg.
Fasten - Zeit für mich
 TrainerIn: *Dr.med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
 Tel: 06246/750 91, Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: gertrud.hasslacher@aon.at
- 12.09.2009 bis 19.09.2009 Mühlviertler Alm, OÖ
Wandern im Naturparadies
 TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grussmann*
 Tel: 07953/26616, 07952/20570, Mobil: 0699/12002001, 0664/4263913,
 E-Mail: gerda.dichtl@aon.at, grussmann@aon.at
- 13.09.2009 bis 19.09.2009 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
Früchtefasten und Wandern
 TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*
 Mobil: 0680/3048750, E-Mail: fastenwandern@gmail.com



- 13.09.2009 bis 23.09.2009 Pension Engel, Hittisau, Vorarlberg
Heilfasten (weitere Termine im September auf Anfrage)
TrainerIn: *Sybille Berkmann*
Tel: 05513/6231-0, Fax: 05513/6231-3, E-Mail: info@fastenkur.at
- 19.09.2009 bis 26.09.2009 Mecklenburgische Seenplatte, Mecklenburg-Vorpommern, Deutschland
Fasten & Wandern genießen!
TrainerIn: *Silke Peter*
Tel: 0046(0)733-770660, E-Mail: info@fastengeniessen.de
- 19.09.2009 bis 26.09.2009 Ramsau am Dachstein, Stmk.
Fasten und wandern
TrainerIn: *Elisabeth Schwaiger*
Tel: 03688/2874, Mobil: 0664/2332718, E-Mail: e_schwaiger@aon.at
- 19.09.2009 bis 29.09.2009 Bad Tatzmannsdorf, Bgl.
Fasten im 5-Sterne-Haus
TrainerIn: *Kerstin Laschober*
Mobil: 0043-(0)664-3918488, E-Mail: kerstinlaschober@gmx.at
- 26.09.2009 bis 03.10.2009 Hotel „Das Bergkristall“, Schladming, Stmk.
Fastenwanderwoche
TrainerIn: *Ida Reiter*
Tel: 03687/61350, E-Mail: info@fastenwanderer.com
- 03.10.2009 bis 10.10.2009 Pension Engel, Hittisau, Vorarlberg
Heilfasten (weitere Termine im Oktober auf Anfrage)
TrainerIn: *Sybille Berkmann*
Tel: 05513/6231-0, Fax: 05513/6231-3, E-Mail: info@fastenkur.at
- 03.10.2009 bis 11.10.2009 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
Heilfasten mit Kurpaket
TrainerIn: *Roswitha Dunst*
Tel: 0043(0)3174-8368, Fax: 0043(0)3174-836816,
E-Mail: fastenerlebnis@aon.at
- 03.10.2009 bis 13.10.2009 Stegersbach, Burgenland
Gesundheitsfasten
TrainerIn: *Kerstin Laschober*
Mobil: 0664/3918488, E-Mail: kerstinlaschober@gmx.at
- 04.10.2009 bis 11.10.2009 St. Koloman im Tennengau, Slbg.
Fasten schafft klare Gedanken
TrainerIn: *Dr.med. Gertrud Hasslacher-Zehentner*
Tel: 06246/750 91, Mobil: 0664/486 04 43, E-Mail: gertrud.hasslacher@aon.at
- 10.10.2009 bis 17.10.2009 Waldviertel, NÖ
Wandern im Waldviertler Hochland
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grussmann*
Tel: 07953/26616, 07952/20570, Mobil: 0699/12002001, 0664/4263913,
E-Mail: gerda.dichtl@aon.at, grussmann@aon.at
- 10.10.2009 bis 17.10.2009 Yspertal, NÖ
Lebensfreude und Vitalität mit Line Dance
TrainerIn: *Ulrike Plessin*
Tel: +43 (0)7415/7218, E-Mail: rezeption@landhotelyspertal.at
- 11.10.2009 bis 17.10.2009 Beautyfarm Landhaus Servus, Velden, Kärnten
Beauty-Fasten - Schönheit nicht nur von innen!
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/302 29, Mobil: 0664/369 90 31, E-Mail: iknapp@fnl.at
- 17.10.2009 bis 25.10.2009 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
Fasten mit Yoga
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*
Mobil: 0650/73 12 105, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net
- 18.10.2009 bis 27.10.2009 Pernegg, NÖ
Pernegger Heilfasten
TrainerIn: *Ulrike Plessin*
Tel: +43 (0)2913 6140, E-Mail: info@klosterpernegg.at

- 24.10.2009 bis 31.10.2009 Südschwedische Küste
Fasten & Wandern genießen
 TrainerIn: *Silke Peter*
 Tel: 6,26899E-08, E-Mail: info@fastengeniesen.de
- 25.10.2009 bis 01.11.2009 Bad Wiessee am Tegernsee/Bayern
Fastenwanderwoche am Tegernsee
 TrainerIn: *Petra Bernhardt*
 Tel: 0049/(0)8033/5083, Mobil: 0049/(0)160/96640836,
 E-Mail: naturheilkunde.bernhardt@gmx.de
- 25.10.2009 bis 01.11.2009 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
Heilfasten mit Kurpaket
 TrainerIn: *Roswitha Dunst*
 Tel: 0043(0)3174-8368, Fax: 0043(0)3174-836816,
 E-Mail: fastenerlebnis@aon.at
- 02.11.2009 bis 12.11.2009 Pension Engel, Hittisau, Vorarlberg
Heilfasten (weitere Termine auf Anfrage)
 TrainerIn: *Sybille Berkmann*
 Tel: 05513/6231-0, Fax: 05513/6231-3, E-Mail: info@fastenkur.at
- 07.11.2009 bis 14.11.2009 Waldviertler Hochland, NÖ
Innehalten - Meditative Fastenwoche
 TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grussmann*
 Tel: 07953/26616, 07952/20570, Mobil: 0699/12002001, 0664/4263913,
 E-Mail: gerda.dichtl@aon.at, grussmann@aon.at
- 07.11.2009 bis 14.11.2009 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
 15.11.2009 bis 22.11.2009 **Heilfasten mit Kurpaket**
 TrainerIn: *Roswitha Dunst*
 Tel: 0043(0)3174-8368, Fax: 0043(0)3174-836816,
 E-Mail: fastenerlebnis@aon.at
- 14.11.2009 bis 24.11.2009 Bad Tatzmannsdorf, Bgld.
Fasten im 5-Sterne-Haus
 TrainerIn: *Kerstin Laschober*
 Mobil: 0043-(0)664-3918488, E-Mail: kerstinlaschober@gmx.at
- 28.11.2009 bis 05.12.2009 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
Besinnliches Adventfasten
 TrainerIn: *Roswitha Dunst*
 Tel: 0043(0)3174-8368, Fax: 0043(0)3174-836816,
 E-Mail: fastenerlebnis@aon.at
- 05.12.2009 bis 12.12.2009 Panoramahotel Wagner, Semmering, NÖ
Sonnentor - Fasten für Genießer® - Urlaub am Zauberberg
 TrainerIn: *Mag. Daniela Reiterer*
 Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50,
 E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 06.12.2009 bis 12.12.2009 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
 13.12.2009 bis 19.12.2009 **Advent-Fasten, Zeit für mich**
 TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*
 Mobil: 0680/3048750, E-Mail: fastenwandern@gmail.com
- 06.12.2009 bis 13.12.2009 Traunstein, Waldviertel
Spirituelles Fasten: Innehalten - Im Labyrinth - Neu Ausrichten
 TrainerIn: *Kurt Halter*
 Mobil: 06991/767 6666, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 26.12.2009 bis 02.01.2010 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
Fasten und Tanzen ins Neue Jahr
 TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*
 Mobil: 0650/73 12 105, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net
- 02.01.2010 bis 09.01.2010 Pension Engel, Hittisau, Vorarlberg
Heilfasten (weitere Termine auf Anfrage)
 TrainerIn: *Sybille Berkmann*
 Tel: 05513/6231-0, Fax: 05513/6231-3, E-Mail: info@fastenkur.at



- 31.01.2010 bis 06.02.2010 Beautyfarm Landhaus Servus, Velden, Kärnten
Beauty-Fasten - Schönheit nicht nur von innen!
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*
Tel: 04212/302 29, Mobil: 0664/369 90 31, E-Mail: iknapp@fnl.at
- 21.02.2010 bis 28.02.2010 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
Fasten - Tanzen: Unterwegs sein zur Quelle des Lebens
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*
Mobil: 0650/73 12 105, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net
- 06.03.2010 bis 13.03.2010 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
Heilkreis-Fasten
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*
Mobil: 0650/73 12 105, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net
- 27.03.2010 bis 03.04.2010 Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
Fasten und orientalischen Tanz
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*
Mobil: 0650/73 12 105, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net

FASTEN AM WOHNORT

- 11.09.2009 bis 18.09.2009 St.Veit, Kärnten
Ambulante Fastenwoche für Gesunde nach der Buchinger/Lützner Methode
TrainerIn: *Bettina Felsberger*
Mobil: 0664/5220592, E-Mail: felsberger.tb@networld.at
- 12.09.2009 bis 17.09.2009 Salzburg
Fasten - ein Weg zur Gesundheitserhaltung
TrainerIn: *Harald & Monika Münch - Health & Motion*
Tel: 0662/878 710, Fax: 0662/878 710, E-Mail: mail@hm-therapie.at
- 02.10.2009 bis 09.10.2009 Apotheke Zur Kaiserkrone, Wien 7
GGF-Fasten in der City
Tel: 01/9676650, Mobil: 0699/11599520, Fax: 01/9676650,
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 09.10.2009 bis 16.10.2009 St.Veit, Kärnten
Ambulante Fastenwoche für Gesunde nach der Buchinger/Lützner Methode
TrainerIn: *Bettina Felsberger*
Mobil: 0664/5220592, E-Mail: felsberger.tb@networld.at
- 10.10.2009 bis 15.10.2009 Salzburg
Fasten - ein Weg zur Gesundheitserhaltung
TrainerIn: *Harald & Monika Münch - Health & Motion*
Tel: 0662/878 710, Fax: 0662/878 710, E-Mail: mail@hm-therapie.at
- 06.11.2009 bis 12.11.2009 Leibnitz, Stmk.
Mit dem abnehmenden Mond ganzheitlich Fasten
TrainerIn: *Mag. Anne-Valeska Joshi*
Tel: 03136 82229, Mobil: 0664- 9630030, Fax: 03136 82229,
E-Mail: office@cmc-joshi.at
- 06.11.2009 bis 13.11.2009 Kraig bei St.Veit a.d. Glan, Kärnten
Entschlacken-Fasten am Wohnort für Gesunde nach Buchinger/Lützner
TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*
Tel: 04212-8242, Mobil: 0664-7678340, Fax: 04212-8242,
E-Mail: bundesleiter@fnl.at
- 06.11.2009 bis 13.11.2009 St.Veit, Kärnten
Ambulante Fastenwoche für Gesunde nach der Buchinger/Lützner Methode
TrainerIn: *Bettina Felsberger*
Mobil: 0664/5220592, E-Mail: felsberger.tb@networld.at
- 06.11.2009 bis 13.11.2009 Apotheke Zur Kaiserkrone, Wien 7
GGF-Fasten in der City
Tel: 01/9676650, Mobil: 0699/11599520, Fax: 01/9676650,
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

- 07.11.2009 bis 12.11.2009 Salzburg
Fasten - ein Weg zur Gesundheitserhaltung
 TrainerIn: *Harald & Monika Münch - Health & Motion*
 Tel: 0662/878 710, Fax: 0662/878 710, E-Mail: mail@hm-therapie.at
- 04.12.2009 bis 11.12.2009 St.Veit, Kärnten
Ambulante Fastenwoche für Gesunde nach der Buchinger/Lützner Methode
 TrainerIn: *Bettina Felsberger*
 Mobil: 0664/5220592, E-Mail: felsberger.tb@networld.at
- 04.12.2009 bis 11.12.2009 Apotheke Zur Kaiserkrone, Wien 7
GGF-Fasten in der City
 Tel: 01/9676650, Mobil: 0699/11599520, Fax: 01/9676650,
 E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 05.12.2009 bis 10.12.2009 Salzburg
Fasten - ein Weg zur Gesundheitserhaltung
 TrainerIn: *Harald & Monika Münch - Health & Motion*
 Tel: 0662/878 710, Fax: 0662/878 710, E-Mail: mail@hm-therapie.at

ERNÄHRUNG

- 08.09.2009 bis 08.09.2009 Wien, 18
 18:00 Uhr
Informationsabend für den Lehrgang Ernährungsvorsorge Coach (Start des Lehrgangs Sept. 09)
 TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*
 Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@gmx.at
- 11.09.2009 bis 13.09.2009 Pernegg, NÖ
Bewusst Geniessen: Unser täglich Vollkornbrot
 TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*
 Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@gmx.at
- 25.09.2009 bis 26.09.2009 Bio-Thermen-Hotel Wilfinger, Bad Waltersdorf
GGF Fortbildung: Ernährung in Theorie und Praxis
 TrainerIn: *Heimo Grimm, Mag. Robert Braunrath*
 Tel: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 04.10.2009 bis 09.10.2009 Miramar, Abbazia, Kroatien
Vitalwoche am Meer
 TrainerIn: *Waltraud Bittner, Monika Höfler*
 Mobil: 0676/7285002
 E-Mail: monika.hoefler@gesundheitsfoerderung.at

BEWEGUNG

- 06.09.2009 Mödling, NÖ
 14:00bis 17:00Uhr
Nordic „Variationen“
 TrainerIn: *Brigitte Weber*
 Mobil: 0699/195 218 86, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 12.09.2009 Prater, Wien 2
 09:30bis 11:30Uhr
Nordic Walking Einführungskurs
 TrainerIn: *Brigitte Weber*
 Mobil: 0699/195 218 86, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 17.09.2009
 17:00bis 19:00Uhr
- 13.09.2009 Wien & NÖ
 10:00Uhr
Wandertag für Alt & Jung
 TrainerIn: *Brigitte Weber*
 Mobil: 0699/195 218 86, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 23.09.2009 bis 28.10.2009 Wien
 13.01.2010 bis 17.02.2010
 19:00bis 20:00:Uhr
8 Brokatübungen / Qi Gong (6 Einheiten)
 TrainerIn: *Brigitte Weber*
 Mobil: 0699/195 218 86, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at



- 23.09.2009 bis 16.12.2009
18:45 bis 18:45Uhr
Wien
Übungszeit für Fortgeschrittene: 8 Brokatübungen
TrainerIn: Brigitte Weber
Mobil: 0699/195 218 86, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 03.10.2009
14:00bis 17:00 Uhr
Mödling, NÖ
Nordic „Wariationen“
TrainerIn: *Brigitte Weber*
Mobil: 0699/195 218 86, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 10.10.2009 bis 11.10.2009
Tonnerhütte, Mühlen, Stmk.
GGF Fortbildung Bewegung
TrainerIn: *Andreas Schmidt, Brigitte Weber*
Tel: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 18.10.2009
10:00 Uhr
Wien & NÖ
Wandertag für Alt & Jung
TrainerIn: *Brigitte Weber*
Mobil: 0699/195 218 86, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 04.12.2009 bis 08.12.2009
Yspertal, NÖ
Centrics „Das sanfte Krafttraining für 50+“
TrainerIn: *Ulrike Plessin*
Tel: +43 (0)7415/7218, E-Mail: rezeption@landhotelyspertal.at
- 30.12.2009
18:00 Uhr
Am Himmel, Wien
Abendwanderung zum Jahresabschluss
TrainerIn: *Brigitte Weber*
Mobil: 0699/195 218 86, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 21.01.2010 bis 24.01.2010
Teichalm, Stmk.
Langlauf-Wellness-Wochenende
TrainerIn: *Brigitte Weber*
Mobil: 0699/195 218 86, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at

ENTSPANNUNG

- 04.09.2009
Raach am Hochgebirge
**Vollmondwanderung mit romantischem
Candle Light Dinner für (frisch) verliebte Paare**
TrainerIn: *Peter Pavlik*
Mobil: 0676/938 38 67, E-Mail: info@ahun.at
- 12.09.2009 bis 25.09.2009
Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein
Mystische Wanderwoche
Tel: 04264/8120, Fax: 04264/8120-5, E-Mail: bio.arche@hotel.at
- 17.09.2009
18:30 Uhr
Apotheke Zur Kaiserkrone, Wien 7
Aufstellungen und Infoabend
TrainerIn: *Felizia Van der Bellen*
Mobil: 0699/1973440, E-Mail: niel@inode.at
- 19.09.2009 bis 20.09.2009
10.10.2009 bis 11.10.2009
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit, Wöllersdorf
Reiki I & Reiki II
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 02633-43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 26.09.2009 bis 27.09.2009
Wien
Familien- & andere Systemaufstellungen
TrainerIn: *Kurt Halter*
Mobil: 06991/767 6666, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 03.10.2009 bis 04.10.2009
Graz
**Wochenend-Seminar: „Wieder klar Sehen durch
ganzheitlich-integratives Augentraining“**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 03.10.2009 bis 10.10.2009
Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein
Yogawoche
Tel: 04264/8120, Fax: 04264/8120-5, E-Mail: bio.arche@hotel.at

- 07.10.2009
18:00 bis 19:30 Uhr
Klagenfurt
Abendkurs: „Wieder klar Sehen durch Augen-Qi Gong und ganzheitlich-integratives Sehtraining“ 8x Mi
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 07.10.2009 bis 07.10.2009
19:45 bis 21:15 Uhr
Klagenfurt
Abendkurs: „Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit mit Lungen-Qi Gong“ 8x Mi
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 10.10.2009 bis 11.10.2009
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit, Wöllersdorf
Reiki II
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 0043(0)2633-43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 23.10.2009 bis 25.10.2009
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit, Wöllersdorf
Körpergeheimnisse I
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 0043(0)2633-43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 24.10.2009 bis 25.10.2009
Wiener Neustadt
Wochenend-Seminar: „Wieder klar Sehen durch ganzheitlich-integratives Augentraining“
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 25.10.2009 bis 01.11.2009
Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein
Gesundheitstage Hl. Hildegard
Tel: 04264/8120, Fax: 04264/8120-5, E-Mail: bio.arche@hotel.at
- 31.10.2009 bis 01.11.2009
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit, Wöllersdorf
Reiki - Symbole Workshop
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 0043(0)2633-43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 06.11.2009 bis 06.11.2009
Apotheke Zur Kaiserkrone, Wien 7
GGF Fortbildung: Fasten - Weg für Seele und Sinne. Inklusives Pilates für EinsteigerInnen & Fortgeschrittene
TrainerIn: *Mag. Dr. Ulrike Borovnyak*
Tel: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 06.11.2009 bis 08.11.2009
Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein
Wochenend-Seminar: „Wieder klar Sehen durch ganzheitlich-integratives Augentraining“
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 14.11.2009 bis 15.11.2009
28.11.2009 bis 29.11.2009
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit, Wöllersdorf
Reiki I und Reiki III
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 0043(0)2633-43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 14.11.2009 bis 15.11.2009
Klagenfurt
Wochenend-Seminar: „Wieder klar Sehen durch ganzheitlich-integratives Augentraining“
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 26.11.2009 bis 29.11.2009
Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein
Feldenkrais
Tel: 04264/8120, Fax: 04264/8120-5, E-Mail: bio.arche@hotel.at
- 28.11.2009 bis 29.11.2009
Wien
Familien- & andere Systemaufstellungen
TrainerIn: *Kurt Halter*
Mobil: 06991/767 6666, E-Mail: kurt.halter@chello.at



06.12.2009 bis 09.12.2009

Kritzendorf, NÖ

Eukikowa-Mini-Camp: Motto So wertvoll bin ichTrainerIn: *Klaus Bierbaumer*

Mobil: 0676/90 62 900, Fax: 01/952 99 28, E-Mail: office@eukikowa.at

VORTRÄGE

02.09.2009

19:00 bis 21:30:00 Uhr

Wien, 9

Erlebnis- & Infoabend „The Reconnection & Reconnective Healing“TrainerIn: *Felizia S. Van der Bellen*

Mobil: 0676/3225458, E-Mail: felizia.vdb@gesundheitsfoerderung.at

10.09.2009 bis 13.09.2009

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst im Joglland, Miesenbach, Stmk.

Mentaltraining I Zertifizierungslehrgang*im Rahmen der Sommerakademie*

Tel: 0043(0)3174-8368, Fax: 0043(0)3174-836816,

E-Mail: fastenerlebnis@aon.at

24.09.2009 bis 27.09.2009

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst im Joglland, Miesenbach, Stmk.

Yoga und Wandern*im Rahmen der Sommerakademie*

Tel: 0043(0)3174-8368, Fax: 0043(0)3174-836816,

E-Mail: fastenerlebnis@aon.at

28.09.2009 bis 02.10.2009

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst im Joglland, Miesenbach, Stmk.

Persönlichkeitsentwicklung - Intensivwoche*im Rahmen der Sommerakademie*

Tel: 0043(0)3174-8368, Fax: 0043(0)3174-836816,

E-Mail: fastenerlebnis@aon.at

30.09.2009

18:00 Uhr

Klagenfurt

Info-Abend: „Augen-Qi Gong und ganzheitlich-integratives Sehtraining“TrainerIn: *Heimo Grimm*

Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,

E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

30.09.2009

19:45 Uhr

Klagenfurt

Info Abend: „Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit mit Lungen-Qi Gong“TrainerIn: *Heimo Grimm*

Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,

E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at

09.10.2009

Wiener Neustadt

Kurzvortrag „Räuchern - mehr als nur Weihrauch und Myrrhe“TrainerIn: *Peter Pavlik*

Mobil: 0676/938 38 67, E-Mail: info@ahun.at

09.10.2009

13:30 Uhr

Wien, 22

GGF-Weleda-Exkursion - im Einklang mit Mensch und Natur

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

13.10.2009 bis 18.11.2009

24.10.2009 bis 09.01.2010

Wien

Stressmanagement LehrgangTrainerIn: *Brigitte Weber*

Mobil: 0699/195 218 86, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at

07.11.2009

Apotheke Zur Kaiserkrone, Wien 7

GGF Fortbildung: Supervision für Fastentrainer/innen mit systemischen AufstellungenTrainerIn: *Kurt Halter*

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

07.11.2009

Wiener Neustadt

Workshop: „Räuchern - wie geht das?“TrainerIn: *Peter Pavlik*

Mobil: 0676/938 38 67, E-Mail: info@ahun.at

WISSEN AKTUELL:

FASTEN - ERNÄHRUNG - BEWEGUNG - ENTSPANNUNG - SEELE

Diese vertiefenden Seminare richten sich sowohl an TrainerInnen in der Gesundheitsförderung als auch an gesundheitsinteressierte Personen, die ihr Wissen erweitern möchten.

ERNÄHRUNG IN THEORIE UND PRAXIS

(AUCH EINZELN BUCHBAR)

Genussvolle Küche mit heimischen Kräutern: einfach, praktisch, schnell
Vortragender: Heimo Grimm, Pionier der österreichischen Naturküche

Gesundheitsbewusste Menschen stellen sich häufig die Frage nach einer ausgewogenen Ernährung am Arbeitsplatz. Der praktische Teil dieser Fortbildung zeigt Möglichkeiten auf und gibt viele Tipps zur Umsetzung im Alltag. Die Verwendung von genussvollen Kräutern ist dabei eine wesentliche Bereicherung der schnellen Küche. Gemeinsam kochen & gustieren – erschmecken & erfahren.

Trans-Fette, Omega-3-Fettsäuren, Cholesterin und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Vortragender: Mag. Robert Braunrath, Ernährungswissenschaftler, Gesundheitsberater

Der Werbung glauben? Oder Fakten wissen?

Aussagen und in den Medien werden kritisch hinterfragt. Fachausdrücke, Stoffwechselforgänge und Wirkungsweisen werden detailliert erläutert und die Aussagen, wo sinnvoll, mit akt. Untersuchungen untermauert.

Praxis: 25. 9.2009: 14:00 – 17:30 & Theorie: 26. 9.2009: 9:00 – 17:00 (inkl. Mittagspause)
 GGF Fasten für Genießer Hotel @ Bio-Thermen-Hotel Wilfinger
 € 220,- /150,- für GGF-TrainerInnen

BEWEGUNG = [ENT]SPANNUNG PUR

Ich bleib´ in Bewegung! Neuer Schwung für Körper, Geist und Seele
Vortragender: Andreas Schmidt, Rückenschullehrer, Wirbelsäulentrainer

Der Fortbildungstag richtet sich an Personen, die mehr Abwechslung in ihr Bewegungsprogramm bringen möchten. Zudem wird ein besonderes Augenmerk auf die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden (Herz-Kreislauf, Venen, Rücken, Gelenke, etc.) gelegt. Praktische, gut durchführbare Übungen, die auch Spaß und Freude machen, sollen zu mehr Bewegung im Alltag motivieren.



Entspannung durch Bewegung. Das Prinzip der goldenen Mitte
Vortragende: Brigitte Weber, Wellness- und Entspannungstrainerin

Alles, was auf der Erde geschieht, ist auf dem Prinzip der Polaritäten aufgebaut, die sich ständig abwechseln. So sollte es in unserem Leben auch einen ständigen Wechsel zwischen Anspannung/„Tun“ und Entspannung/„Sein“ geben... „in Balance sein“, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. An diesem Fortbildungstag lernen Sie neue Entspannungsübungen kennen, die in Ihrem Alltag mit minimalem Aufwand anwenden können. Wir verbringen den Tag im Freien und werden die Natur beim Üben miteinbeziehen.

10.10.2009: 14:00 – 17:30 & 11.10.2009: 9:00 – 12:30
 GGF Fasten für Genießer Hotel @ Tonnerhütte, Mühlen, Stmk
 € 150,-/125,- für GGF-TrainerInnen

FASTEN – WEG FÜR SEELE UND SINNE

inklusive Pilates für EinsteigerInnen & Fortgeschrittene mit Gabriele Altrichter.
Vortragende: Mag. Dr. Ulrike Borovnyak, Autorin „Fasten. Auszeit für Körper, Geist und Seele“ und „Fasten für Genießer“

In ihrem Fastenratgeber „Fasten. Auszeit für Körper, Geist und Seele“ hat die Autorin ein besonderes Augenmerk auf die seelische Entwicklung während des Fastenprozesses gelegt. Dringen Sie an diesem Tag ein Stück weiter zu sich selbst vor und begegnen Sie Ihrer



Selbstwirksamkeit. Erfahren Sie, warum ein Fastenseminar die persönliche Seelenentwicklung maßgeblich ist. und erlernen Sie Strategien, um das Leben in die eigene Hand zu nehmen. Einen stimmungsvollen Abschluss bieten ganz neue Übungen zur Förderung der Sensibilität und des Sinneserlebens.

06.11.2009: 9:00 bis 17:30 (inkl. Mittagspause)
Seminarzentrum der Apotheke zur Kaiserkrone, Mariahilfer Strasse 110,
A-1070 Wien (U3, Zieglergasse)
€ 150,-/125,- für GGF-TrainerInnen

SPEZIELL FÜR **GGF FASTENTRAINERINNEN:**

Supervision für FastentrainerInnen mit systemischen Aufstellungen
Vortragender: Kurt Halter, Psychotherapeut

07.11.2009: 9:00 – 17:30 (inkl. Mittagspause)
Seminarzentrum der Apotheke zur Kaiserkrone, Mariahilfer Strasse 110,
A-1070 Wien (U3, Zieglergasse)

VORSCHAU GGF-FASTENAKADEMIE 2010

Machen Sie sich die wunderbarste aller Aufgaben zunutze: Begleiten Sie Menschen bei Ihrer NEUGEBURT. Die Ausbildung zum/r GGF Fasten- & Gesundheitstrainer/in findet 2010 bereits zum 10. Mal statt und setzt sich aus 5 Modulen zusammen.

Modul 1: 23. April - 30. April 2010 - Fasten in Theorie & Praxis (Methodik Buchinger/Lütznert), seelische Gesundheit (St.Georgen am Längsee, Kärnten)

Modul 2: 1. Juni - 5. Juni 2010 - Bewegung von Körper & Geist / Gesundes Lebensumfeld (Bad Waltersdorf, Stmk.)

Modul 3: 18. September - 24. September 2010 - Ernährung in Theorie und Praxis, Wege zur Salutogenese (Bad Waltersdorf, Stmk.)

Modul 4: 12. November - 15. November 2010 - Prüfung & Zertifikat, Abschluss-Event (St.Georgen am Längsee, Kärnten)

Modul 5: Hospitation und Supervision, 6 Tage nach Wahl

Weitere Informationen im GGF-Büro unter
01/967 6 50 oder office@gesundheitsfoerderung.at
www.gesundheitsfoerderung.at/akademie



0800 208 259

www.repacopy.at 259@repacopy.at

**Copy-Shop • Digitaldruck
Klagenfurt • Villach**

GGF-EXKURSION ZU WELEDA

Termin: Freitag, 9. Oktober 2009

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. Erfahren Sie mehr über die Grundsätze der anthroposophischen Medizin Rudolf Steiners, nach denen bei Weleda gearbeitet wird. 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 6

13:00 - 16:00 Uhr: Weleda, Wien 22, Einführung in die Unternehmensphilosophie, Information zur anthroposophischen Medizin, 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-BIO-VOLLWERT-WEIHNACHTSBACKKURS



Termin: auf Anfrage

Freuen Sie sich bereits jetzt auf die Exkursion zur modernsten Vollwert-Bio-Bäckerei Österreichs!

Nach der Führung durch den modernen Gradwohl-Produktionsbetrieb in Weppersdorf werden wir die wunderbarsten Köstlichkeiten für Weihnachten selbst produzieren. Der Pionier der Bio-Vollwert-Bäckerei Hans Gradwohl höchstpersönlich wird uns in Meister-Backgeheimnisse einweihen. 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 weihnachtlichen, vollwertigen Gabentisch!

12:00 Uhr: Treffpunkt im GGF-Büro Wien 6 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, Haydngasse 6/31, 1060 Wien, T/F: 01/967 66 50

E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

- JA, ich nehme an folgender GGF-Exkursion teil
- WELEDA-Exkursion** am 9. 10. 2009 : ___ Person(en)
- Gradwohl-Weihnachtsbackkurs:** ___ Person(en)
- GGF-Seminar Wissen aktuell:** Termin:

Name:

Adresse:

Tel.: Unterschrift:



WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur



Wenn es einen Experten für zeitlose Schönheit gibt, dann die Natur.

NEU von Weleda: Die regenerierende Granatapfel-Pflege für die Haut ab 40

SINNLICH: Die mild reinigende Granatapfel-Schönheitsdusche verwöhnt die Haut mit einer sinnlich-femininen Duftnote von Sandelholz, Davana und Blutorange.

GEHALTVOLL: Die Granatapfel-Regenerationshandcreme pflegt die Hände glatt und geschmeidig. Antioxidative Wirkstoffe beugen der verfrühten Entstehung von Pigmentflecken vor.

REVITALISIEREND: Das wertvolle Granatapfel-Regenerationsöl unterstützt die Erneuerung der Haut. Regelmäßig angewendet verleiht es ihr eine glatte und schöne Ausstrahlung.



NEU



www.weleda.at