

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



## **DER GESUNDHEITSFÖRDERER**

GGF ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**2010**  
FRÜHJAHR/SOMMER

**FRÜHLING :**  
Zeit der Veränderung  
Zeit des Wachsens  
Zeit für Ihre Gesundheit!

GGF ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG – [www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)  
Haydngasse 6/31 • 1060 Wien • T/F 01/ 967 66 50 • E [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at)  
Organ der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung • Schutzgebühr 1,00 Euro



## Liebe Freundinnen und Freunde der GGF!

**„Fasten stillt den Hunger unserer Zeit.“**

*(U. Borovnyak)*



Wenn der Winter Einzug hält, wird der Hunger in uns besonders groß. Nach Geborgenheit, Mitgefühl, Wärme, Herzlichkeit, Liebe. Die ganz simple Methodik des Fastens bietet eine Fülle sinnvoller und sinnlicher Anreize, um unseren Hunger nach Leben und Lebensfreude zu stillen.

Entgiftung und Entschlackung sind nicht nur im Frühjahr en vogue. Wann immer Sie das Gefühl nach Reinigung und Neuordnung verspüren, hilft Ihnen eine Woche Fasten, den nötigen Abstand zum Alltag zu gewinnen. Wie ein neuer Anfang für Ihr Leben!

Ruhe und Rhythmus tun Körper, Geist und Seele zu jeder Jahreszeit gut. Genießen Sie neben den Impulsen für gesunde Ernährung und ökologischen Einkauf auch die Anreize unserer Bewegungs- & EntspannungstrainerInnen aus dem GGF-Netzwerk. Sich regen bringt Segen!

Ehrenamtliches Engagement fördert die seelische Gesundheit. Die EUR-Kommission hat das Jahr 2011 als „Europäisches Jahr der Freiwilligentätigkeit“ ausgerufen. Wir geben Ihnen jetzt schon die Chance, unser gemeinnütziges Netzwerk ehrenamtlich zu unterstützen. Leben und begeistern wir gemeinsam für ein nachhaltiges Leben! Oder werden Sie GGF-Mitglied und nützen Sie zahlreiche weitere Vorteile!

Wer die „Auszeit für Körper, Geist und Seele“ besonders intensiv erleben möchte, ist in den zertifizierten GGF-Fasten für Genießer®-Hotels wunderbar aufgehoben. Sichern Sie sich jetzt unseren EUR 50,- Fasten für Genießer-Urlaubsbonus (gültig bis März 2010) und stillen Sie damit ganz gewiss Ihren Hunger nach einem lebenswerten Leben!

Unser ganzes Team wünscht ein gesundes Jahr 2010!

Herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak  
Geschäftsführung

### Fasten für Genießer®-Gewinnspiel

Weleda und die GGF verlosen einen einwöchigen Fastenurlaub vom 10.10. – 16.10.2010 in der Beautyfarm Landhaus Servus\*\*\*\* am Wörthersee. Dabei wird die heilsame Kraft der Weleda Produkte bei Bädern, Wickeln und Massagen für Sie wohltuend spürbar sein, zusätzlich mit einem Weleda-Geschenkkorb im Wert von € 100,- Genießen Sie Urlaub in Achtsamkeit, Geborgenheit und mit Blick auf das Wesentliche.

**Gewinnfrage:** *Wie viele Hotels zählen derzeit zur „Fasten für Genießer®-Gruppe“?*

**Antwort an:** [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at) oder T/F: 01/967 66 50

Teilnahmeschluss ist der 31. März 2010.

## INHALT



Editorial .....	Seite 2
Aktuelles .....	Seite 3
Neu im GGF-Netzwerk .....	Seite 4
GGF-Gesundheitsimpulse .....	Seite 5
GGF-Programm Frühjahr/Sommer .....	Seite 8
Vorschau .....	Seite 23



## ZERTIFIKATSLEHRGANG

Modul 1 23. – 30. April 2010	Modul 2 1. – 5. Juni 2010	Modul 3 18. – 24. Sept. 2010	Modul 4 12. – 15. Nov. 2010
Fasten in Theorie und Praxis (Methodik Buchinger/ Lützner) Seelische Gesundheit	Bewegung von Körper und Geist/ Gesundes Lebensumfeld	Ernährung in Theorie und Praxis/ Wege zur Salutogenese	Prüfung und Zertifikat Abschluss-Event
<b>Modul 5</b>	Hospitation & Supervision, 6 Tage nach Wahl		



## VERANSTALTUNGSORTE

### Modul 1 und 4

Bildungshaus Stift St. Georgen/Längsee, Kärnten  
A-9313 St. Georgen am Längsee  
T +43 (0) 4213/ 2046, [www.bildungshaus.at](http://www.bildungshaus.at)



### Modul 2 und 3

Wilfinger Bio-Thermen-Hotel & Biodorf, Bad Waltersdorf,  
Steiermark, A-8271 Bad Waltersdorf  
Tel.: 43 (0) 3333-3281-0, [www.wilfinger-hotels.at](http://www.wilfinger-hotels.at)

Zusätzlich Nordic Walking Guide und Instructor-Ausbildung im Rahmen des Lehrganges

*„Wieder ein Abschnitt, ein neuer, sehr wichtiger, in meinem Leben positiv bewältigt. Dieser Abschnitt, der nun sieben Monate gedauert hat, wird meine ganzes weiteres Leben positiv verändern und ergänzen. Ein Wunsch von mir - vor langer Zeit angedacht - hat sich erfüllt! Ein ganz großer Aspekt, der nicht nur mein Leben nachhaltig mit mehr Fülle und Lebensqualität versehen wird, sondern auch dazu beitragen kann und wird – wenn es so von Gott gewollt ist – dass ich beitragen darf, das Leben von anderen Menschen von neuen Blickwinkeln zu beleuchten damit mehr Wohlbefinden dort einkehren kann.“*

**Margot Hölzl, Lebens- und Sozialberaterin, Krems**

## WIR GRATULIEREN!

Unsere 16 frischgebackenen Fasten- und GesundheitstrainerInnen freuen sich, Sie in einer Ihrer nächsten Fastenwochen mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen begleiten zu dürfen. Blättern Sie in Ruhe auf den Seiten des aktuellen Programmes, da finden Sie bereits unsere neuen TrainerInnen mit ihren speziellen Angeboten.

**Karin Alper**, Klosterneuburg  
**Gabriele Altrichter**, Wien  
**Marita Berkmann**, Hittisau  
**Franz Dorner**, Obervogau  
**Monika Führer**, Wien  
**Manfred Fritz**, Niederrau  
**Maria Hafellner**, Aalfang  
**Margot Hölzl**, Krems  
**Andrea Kalman**, Oberpullendorf  
**Kurt Kloihofer**, Zierdorf  
**Mag. Markus Mandl**, Klagenfurt  
**Mag. Irene Messner**, Klagenfurt  
**Karin Reimansteiner**, St. Georgen  
**Margit Stiglmaier**, Natternbach  
**Felizia Van der Bellen**, Wien  
**Ulrike Wolf**, Graz



Zur Kontaktaufnahme mit allen neuen wie auch bekannten GGF-TrainerInnen:  
Einfach auf die GGF-HOMEPAGE klicken: [www.gesundheitsfoerderung.at/trainer](http://www.gesundheitsfoerderung.at/trainer)



## GESUNDHEITSFÖRDERLICHE UNTERNEHMEN:

### HOLLEREI

Die Hollerei besteht seit 1999 in Wien 5. Die Küche basiert auf rein vegetarischen und auch veganen Speisen, wobei die Grundzutaten vorwiegend aus biologischem und naturnahem Anbau stammen. Unsere Produkte beziehen wir vorwiegend von Bio-Bauern und inländischen Lieferanten. Die Gerichte sind saisonal inspiriert, mit absoluter Frische & höchster Qualität. Caterings und Bürolieferservice runden das Angebot der Hollerei ab. Abgesehen vom Gesundheitsnutzen soll vegetarische Küche einfach gut schmecken, ohne den Gast mit dem „erhobenen Zeigefinger“ daran zu erinnern, dass eine gesunde Ernährung äußerst wichtig ist.

**Hollergasse 9, 1150 Wien, T: 01/892 33 56, info@hollerei.at, www.hollerei.at**

### HOTEL KOLBITSCH

Das von Familie Winkler familiär geführte Hotel Kolbitsch liegt direkt am Weissensee mit großzügigem Vitalbereich, hoteleigenem Badestrand. Der Weissensee im Südwesten Kärntens, reinster Badesee der Alpen mit Trinkwasserqualität lädt mit Wassertemperaturen von bis zu 25 °C zum Schwimmen, Tauchen, Surfen, Paddeln, Plantschen oder vielem mehr ein. Ein einzigartiges Landschaftsjuwel, in dem Sie wahrhaft geschützte Natur erleben können! Besonderes Augenmerk wird auf die vollwertige Naturküche und österreichische Küche gelegt. Kaltgepresste Öle, naturbelassenes Steinsalz, frische und getrocknete Kräuter aus dem eigenen Garten sind dabei eine Selbstverständlichkeit. Ruhig, still und ganz wie es Ihnen beliebt, genießen Sie die wohltuenden Facetten im Vitalbereich mit finnischer Sauna, Kräutersauna, Tepidarium, Tauchbecken mit Quellwasser und Ruheräume mit Blick zum Weissensee. Sie wohlfühlen im Hotel Kolbitsch mit Blick auf den Weissensee – allein dies beruhigt schon Ihren Geist. **Oberdorf 6, 9762 Weißensee, T: 04713/31110, info@hotel-kolbitsch.at, www.hotel-kolbitsch.at**



## ..... WILKOMMEN IM KREISE DER GGF! .....

### BETTINA WEINER

Tai Chi/ Qi gong, Feng Sui Beratung für Privat und Business, Gartengestaltung, Makler Seminare, Farbberatung, Brand- und Corporate Design, Aromaberatung. Folgende Aspekte sind für mich wesentlicher Bestandteil des Qi gong und Tai Chi: Schulung des Körperbewusstseins, Bewegungskunst, Entspannungsübung, Übung zur Entwicklung von Anmut und Kreativität, Kampfkunst, Meditation in Bewegung, ganzheitliche Gesundheitsübung. Das tägliche Üben, vor allem während des Fastens wird Wohlbefinden und Ausgeglichenheit steigern. Meine Feng Shui-Tätigkeit hat zum Ziel, die ästhetisch-modernen Ansprüche der westlichen Welt mit den harmonisierenden und gesundheitsfördernden Aspekten des authentischen Feng Shui zu verbinden. Die Basis dafür ist die Idee, Wohnen mit allen Sinnen zu realisieren – sehen, fühlen, riechen gehören unabdingbar zum ganzheitlichen Wohngefühl, das durch Feng Shui auf höchstem Niveau umgesetzt werden kann. **Nussdorferplatz 1-2/4/5, 1190 Wien, T: 0699/171 01 403, office@bw-shinto.com, www.bw-shinto.com**

### MICHAELA CHRISTIANE WIEGELE

Qigongtrainerin, ausgebildet im Daoyin Yangsheng Gong. Dieses Qigong ist ein medizinisch orientierter Methodenzklus, der sowohl als präventive als auch unterstützende Maßnahme bei chronischen Erkrankungen eingesetzt wird. Qigong ist ein wunderbarer Weg, um die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele bewußt wahrzunehmen und zu pflegen. Qigong-Übungen wirken immer ganzheitlich auf den Körper und können, sofern man sie in seinen Alltag integriert nicht nur die körperliche Gesundheit fördern, sondern wirken auch seelisch ausgleichend, d.h. Stimmungsstörungen können beseitigt werden und es geht eine allgemeine Entspannung und seelische Ruhe damit einher.

**Semperstr. 4/8, 1180 Wien, T: 0699/11 61 72 75**

**NACHGEFRAGT BEI...****Dr. med. Eduard Pesina, GGF-Fastenarzt****THEMA: Gesund durch Entschackung**

Der Organismus wird durch Säuren von innen, von außen und durch Säuren aus Gärung und Fäulnis belastet. Als Gegenmittel gibt es die Puffersysteme zur Säureverminderung und einige Organe (Lunge, Niere, Haut und Bindegewebe) zur Säureausscheidung.

Im Übermaß anfallende Säuren und Gifte werden durch Bindung an Mineralstoffe als chemisch neutrale Salze in Fett- und Bindegewebe gespeichert. Das stellt zunächst einen Schutzvorgang vor Verätzung und Vergiftung dar. Beim Fortschreiten der Verschlackung ist diese jedoch Wegbereiter für eine Reihe von Erkrankungen: Gallen-, Nieren-, Blasensteine, Arteriosklerose, Rheuma, Gicht, Arthrose, Schlaganfall, Ekzeme, Allergien.

*Damit es zu keiner Symptomatik kommt, ist ein dreizeitiges Vorgehen sinnvoll:*

1. Schlackenlösung durch trinken von Kräutertee, Säfte von Brennessel, Löwenzahn, Artischocke
2. Säureneutralisierung durch energiereiche Mineralstoffe und gehaltvolle vegetarische Ernährung
3. basische Körperpflege (basische Hand-, Arm-, Fußbäder, Wickel, Spülungen, Salzmassage) und reichliches Trinken.

In Kombination mit dem Fasten können Sie so sehr viel für Ihre Gesundheit tun.

*Ein Momeut für die Seele***DOKTOR FASTEN IN DER GESCHICHTE**

Bereits Hippokrates der abendländische Erzvater der Medizin, hat sich in der griechischen Antike mit Ernährung und Nahrungskarenz beschäftigt. Er empfiehlt das Fasten bei akuten Krankheiten. Sein späterer Kollege, der um 10 nach Christus A.C. Celsus, hält sogar schwere Krankheiten wie Gelbsucht und Epilepsie für heilbar, wenn der Patient intensiv fastet. Die, in den ersten Jahrhunderten in Ägypten lebenden „Wüstenväter und -mütter“, empfehlen häufiges Fasten wegen spiritueller Wohltaten und als Gesundheitsvorsorge. Als Begründer der christlichen Mönchsbeziehung haben diese geistlichen Männer und Frauen damit einen Grundstein der zukünftigen Ordensregeln vieler Klöster gelegt, die sich auch immer für das Gesundheitswesen verantwortlich gefühlt haben. Ebensolesches liest man auch im Koran. Auch dort ist Fasten ein wesentlicher Beitrag zur eigenen Gesundheitsvorsorge. Im 13. Jahrhundert war es der englische Gelehrte Roger Bacon, der als „Doktor Mirabilis“ die ersten schriftlichen methodischen Anleitungen zum Fasten gegeben hat. Damit hat er zum ersten Mal in unserem heutigen Sinn wissenschaftlich zum Thema Fasten gearbeitet. Kurz nach 1720 soll der Priester Bernhard von Malta, der sich in besonderer Weise im Gesundheitswesen engagiert hat, durch individuell angepasste Fastenkuren, große Heilerfolge erzielt haben. Seine Fastentherapien dauerten bis zu 30 Tagen und waren in der europäischen High Society von damals sehr berühmt.

Die geschichtlichen Berichte über die heilende Wirkung des Fastens beginnen sich in dieser Zeit aber zu verlieren. In der Medizin treten sie ganz in den Hintergrund. Das mag wohl am damaligen materialistischen Denken in der Heilkunst gelegen haben. Erst am Ende des 19. Jahrhunderts rückt das Fasten wieder in das Licht der Geschichte. Amerikanische und auch deutsche Ärzte machten positive Selbsterfahrungen mit dem eigenen Gesundungsprozess durchs Fasten. Diese Pioniere (Tanner und Dewey in den



U.S.A. und Mayer und Möller in Deutschland) legten das Fundament für einen modernen Zugang zu diesem Thema. Unter ihnen ist für die heute meist praktizierte Methodik vor allem Otto Buchinger zu nennen. Mit seiner Fastenklinik am Bodensee und der späteren Arbeit von Hellmut Lütznert hat das Fasten sowohl für Kranke als auch für Gesunde wieder eine prominente Stelle im Gesundheitsbewusstsein in unserer Gesellschaft erlangt.

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

## *Ein Moment für den Körper*

### **KRÄUTER FÜR DIE ATEMWEGE**

Bei Erkrankungen der Atemwege bis hin zu chronischem Asthma bringen heimische Kräuter Linderung auf natürliche Art.

*Engegefühl in der Brust, pfeifender Atem, heftiger Hustenreiz – Körpersignale wie diese zeigen einem Asthmatiker, dass es wieder so weit ist: ein Anfall bahnt sich an. Erkrankungen der Atemwege sind sehr häufig, vor allem bei Kindern,*

*deren Lunge überaus empfindlich auf Umwelteinflüsse, wie Feinstaub oder Pollen reagiert. „Die reife erwachsene Lunge hält um ein Vielfaches mehr aus als jene von Kindern. Das liegt auch daran, dass die Schleimhäute der Kleinen viel dünner sind als jene von Erwachsenen“, erklärt der Ganzheitsmediziner Leopold Dorfer, der in Graz ein Akupunkturzentrum betreibt. Zusätzlich zu fernöstlichen Heilmethoden setzt Dorfer bei akuter Bronchitis oder Asthma auf die Heilkraft europäischer Kräuter.*



*„Der Vorteil dabei ist, dass die meisten Patienten eine emotionale Bindung haben zu Eibisch, Salbei oder Fenchel, also zu heimischen Heilpflanzen, die die Entzündung hemmen, Schleim reduzieren und die Atemleistung erhöhen“, erklärt Dorfer, der überaus positive Effekte bei der Behandlung mit Kräutern erzielt. Pfefferminze, Melisse, Thymian und die Eibischwurzel sind für ihn wichtige Kräuter im Einsatz gegen Atemwegserkrankungen. Die Kunst besteht darin, die Heilpflanzen zu finden, die individuell am besten zur Heilung beitragen. Grundsätzlich ist es sinnvoll, drei bis fünf Kräuter zu kombinieren, davon einen Liter Tee zu brühen und diesen über den Tag verteilt zu trinken.*

*Die Wurzelstücke von Eibisch gelten als die ältesten Hustenbonbons überhaupt. Abgesehen von Husten und Heiserkeit wird das Malvengewächs bei Halsweh, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Bronchitis bis hin zu Asthma eingesetzt. Bei akuter Bronchitis empfiehlt sich eine Teemischung aus Eibischwurzel, Thymian, Sennentaukraut und Spitzwegerich. Ebenfalls wegen der enthaltenen Schleimstoffe hat sich der Spitzwegerich zur Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege bewährt. Abgesehen davon eignet sich das unscheinbare Gewächs vom Wegesrand vorzüglich für die Behandlung von Reizhusten und wird deshalb auch bei Keuchhusten und Asthma eingesetzt.*

*Um Atemwegsbeschwerden in der kalten Jahreszeit von vornherein abzuwenden, sollte man zunächst einmal herausfinden, ob man überwiegend durch den Mund oder die Nase atmet. Viren und Bakterien können bei der Mundatmung ungehindert in den Organismus gelangen, während beim Atmen durch die Nase die Einatemluft nicht nur gereinigt, sondern zudem erwärmt und angefeuchtet wird.*

Auszug aus Serie „Alte Hausmittel und Kräuterheilkunde“, LEBENSART November 2009 LEBENSART. Das Magazin für nachhaltige Lebenskultur gibt es 2010 für GGF-Mitglieder zum ermäßigten Abo-Preis. Werden Sie noch heuer Mitglied der GGF und sichern Sie sich damit nicht nur den GGF-Bonus auf alle GGF-Veranstaltungen, sondern erneuern Sie Ihr Wissen laufend mit dem LEBENSART Jahresabo zu nur EUR 12,- (statt EUR 24,-). Wissen ist erneuerbar. Wissen um Gesundheitsförderung eine NEUGeburt. Mehr Gesundheitsthemen: [www.lebensart.at](http://www.lebensart.at)



**GGF-TIPP: BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG IM ALLTAG**

Machen Sie die Übungsabfolge, wenn Sie sich müde und energieschwach fühlen. Oder gleich in der Früh – vorbeugend - damit beginnen!

**3 Qi Übungen für Schulter- und Hals/Nacken-Bereich**

Alle 3 Übungen durchgehend hintereinander machen, je 8 Wiederholungen.

**Übung 1: Hände verschränken, über den Kopf heben und Handinnenflächen nach außen drehen.**

1. Hälfte Einatmen: Schulter und Schlüsselbein anheben
2. Hälfte Einatmen: Arme nach oben strecken
1. Hälfte Ausatmen: Arme zur Stirn beugen
2. Hälfte Ausatmen: Schultern und Schlüsselbein absenken

**Übung 2 Hände bleiben über dem Kopf gestreckt.**

Einatmen: die Hände bewegen sich nach rechts, die Schultern nach links. Wirbelsäule bleibt gerade.  
Ausatmen: wieder zur Mitte kommen  
Einatmen: zur anderen Seite

**Übung 3: Hände bleiben verschränkt und Handinnenflächen nach außen gedreht.**

Einatmen: Arme durchgestreckt über den Kopf heben  
Ausatmen: Arme absenken und vorm Körper (in Schulterhöhe) strecken



Übrigens: Eine Übung, die von Kopf bis Fuß erfrischt, ist das Anheben der Mundwinkel.

**WISSEN: SONNENLICHT UND GESUNDHEIT**

Warnungen vor übermäßigem Sonnenbaden und dem damit verbundenen erhöhten Risiko für Hautkrebs lassen uns häufig die positiven Aspekte des Sonnenlichts vergessen. Unter anderem führt das UVB-Licht in unserer Haut zur Bildung von Vitamin D aus Stoffwechselprodukten des Cholesterins. Das fettlösliche Vitamin D wird in Leber und Niere in ein Hormon umgewandelt, dessen Bedeutung im Calciumstoffwechsel schon seit langem bekannt ist. Daneben zeichnet sich aber immer mehr ab, dass es auch beträchtliche positive Wirkungen auf das Immunsystem sowie in der Krebsprävention hat. Eine gute Versorgung mit Vitamin D dürfte das Risiko für Typ-1-Diabetes und bis zu 15 Krebsarten (u.a. Darm-, Prostata-, und Brustkrebs) signifikant absenken.

Im Sommerhalbjahr ist es dafür für hellhäutige Personen (Kaukasier) ausreichend, sich täglich 15 bis 20 Minuten in der Sonne aufzuhalten, ein längerer Aufenthalt verbessert die Vitamin-D-Produktion nicht mehr. Im Winterhalbjahr hingegen führt in unseren Breiten der niedrige Sonnenstand dazu, dass UVB-Strahlung entsprechender Wellenlänge unsere Haut nicht mehr erreicht. Darüber hinaus erhält die Haut durch vermehrte Kleidung und Aufenthalt in geschlossenen Räumen kaum Sonnenlicht. Gleiches gilt übrigens auch für Sonnenschutzmittel im Sommer.

Unser Körper kann Vitamin D für einige Monate speichern. Halten Sie sich daher vor allem im Spätsommer und Herbst ausreichend (siehe oben) in der Sonne auf. Dabei sollte die Sonne so stehen dass Ihr Schatten nicht länger ist als es Ihrer Körpergröße entspricht, da sonst die gewünschte Wirkung ausbleibt.

Das mit der Nahrung zugeführte Vitamin D ist alleine in der Regel nicht ausreichend, um unseren Bedarf zu decken, jedoch trägt die Versorgung über die Nahrung dazu bei, ein zu starkes Absinken des Vitamin-D-Spiegels über den Winter zu verhindern. Daher werden etwa im angloamerikanischen Raum Nahrungsmittel teilweise mit Vitamin D angereichert. Gute Lieferanten sind vor allem Fisch, daneben auch in geringerem Ausmaß Pilze und Eier. Milchprodukte liefern nur wenig Vitamin D.

**Mag. Robert Braunrath, Ernährungswissenschaftler und Gesundheitsberater (GGB)**



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

14.02.2010 bis  
20.02.2010  
21.02.2010 bis  
27.02.2010  
19.02.2010 bis  
26.02.2010

Vorau, Steiermark  
**Fasten neu erleben**  
TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*  
Mobil: 0680/3048750, E-Mail: [fastenwandern@gmail.com](mailto:fastenwandern@gmail.com)

Pernegg, NÖ  
**Fasten zum Winterausklang**  
TrainerIn: *Kurt Kloihofer*  
Tel: 02956/70224, Mobil: 0699/10634900, E-Mail: [office@xundundkreativ.com](mailto:office@xundundkreativ.com)

05.03.2010 bis  
12.03.2010

Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten  
**Fasten für Gesunde im Stift St. Georgen (mit Yoga)**  
TrainerIn: *Elisabeth Jungreithmair*  
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at)

07.03.2010 bis  
12.03.2010  
13.03.2010 bis  
19.03.2010

Vorau, Steiermark  
**Fasten neu erleben**  
TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*  
Mobil: 0680/3048750, E-Mail: [fastenwandern@gmail.com](mailto:fastenwandern@gmail.com)

12.03.2010 bis  
19.03.2010

Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten  
**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](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at)

19.03.2010 bis  
26.03.2010

Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten  
**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](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at)

27.03.2010 bis  
02.04.2010

Vorau, Steiermark  
**Fasten neu erleben**  
TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*  
Mobil: 0680/3048750, E-Mail: [fastenwandern@gmail.com](mailto:fastenwandern@gmail.com)

16.04.2010 bis  
23.04.2010

Pernegg, NÖ  
**Fasten im Frühling**  
TrainerIn: *Kurt Kloihofer*  
Tel: 02956/70224, Mobil: 0699/10634900, E-Mail: [office@xundundkreativ.com](mailto:office@xundundkreativ.com)



- 13.05.2010 bis  
20.05.2010  
Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten  
**Fasten für Gesunde im Stift St. Georgen (mit Yoga)**  
TrainerIn: *Elisabeth Jungreithmair*  
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 26.06.2010 bis  
03.07.2010  
Marienkron, Waldviertel  
**Fasten mit den 8 Schätzen des Qi Gong**  
TrainerIn: *Ulrike Plessin*  
Mobil: 0650/766 00 66, E-Mail: ulrike.plessin@gmx.net
- 24.07.2010 bis  
31.07.2010  
Pernegg, NÖ  
**Fasten und Ernährung coaching**  
TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*  
Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@gmx.at
- 20.08.2010 bis  
27.08.2010  
Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten  
**Fasten für Gesunde im Stift St. Georgen**  
TrainerIn: *Marion Moser*  
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

## FASTENFERIENWOCHE

- 01.02.2010 bis  
10.02.2010  
Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ  
**Heilfasten mit Qi Gong**  
TrainerIn: *Hildegard Laister*  
Tel: 02814/8276, E-Mail: info@klosterberg.at
- 13.02.2010 bis  
20.02.2010  
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.  
**Heilfasten mit Kurpaket**  
TrainerIn: *Roswitha Dunst*  
Tel: 03174/8368, Fax: 03174/8368-16, E-Mail: fastenhaus@aon.at
- 13.02.2010 bis  
20.02.2010  
Pension Engel, Hittisau, VlbG.  
**Heilfastenwoche**  
TrainerIn: *Sybilie Berkman*  
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at
- 19.02.2010 bis  
26.02.2010  
Kahlenberg, Wien  
**Einfach-ER-leben – Entlastungswoche mit gemäßigttem Fasten nach Hildegard von Bingen**  
TrainerIn: *Maria Hafellner*  
Mobil: 0664/3861139, E-Mail: fm.hafellner@aon.at
- 19.02.2010 bis  
26.02.2010  
Pernegg, NÖ  
**Fasten zum Winterausklang**  
TrainerIn: *Kurt Kloihofer*  
Tel: 02956/70224, Mobil: 0699/10634900, E-Mail: office@xundundkreativ.com
- 21.02.2010 bis  
27.02.2010  
Beautyfarm Landhaus Servus, Velden, Kärnten  
**Beauty-Fasten – Schönheit nicht nur von innen!**  
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*  
Tel: 04274 /2262, E-Mail: info@landhaus-servus.com
- 21.02.2010 bis  
28.02.2010  
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Steiermark  
**Fasten und Tanz-Improvisation**  
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*  
Mobil: 0650/7312105, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net
- 21.02.2010 bis  
04.03.2010  
Bad Radkersburg, Steiermark  
**Heilfasten nach Buchinger-Lütznier im Hotel im Park**  
TrainerIn: *Kerstin Laschober*  
Mobil: 0664/3918488, E-Mail: kerstinlaschober@gmx.at
- 26.02.2010 bis  
05.03.2010  
Brennsee, Kärnten  
**Fasten- und Gesundheitswoche mit Wellness und Sport**  
TrainerIn: *Mag. Markus Mandl, Mag. Irene Messner*  
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at



27.02.2010 bis  
06.03.2010

Flamberg, Südsteiermark  
**Balance Woche – Erlebe die Leichtigkeit des Seins**  
TrainerIn: *Franz Dörner*  
Mobil: 0664/3844946, E-Mail: office@dorner.cc

28.02.2010 bis  
06.03.2010

Fehring, Steiermark  
**Ganzheitliches Fasten für intelligente Genießer –  
Fastenwoche im steirischen Weinland**  
TrainerIn: *Anne-Valeska Joshi*  
Mobil: 0664/9630030,

05.03.2010 bis  
14.03.2010

Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ  
**Heilfasten mit Bauchtanz**  
TrainerIn: *Hildegard Laister*  
Tel: 02814/8276, E-Mail: info@klosterberg.at

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

06.03.2010 bis  
13.03.2010

Mühlviertler Alm, OÖ  
**Kreativ-Fasten mit Malkurs**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grubmann*  
Tel: 07953/ 26616, 07952/20570, Mobil: 0699/12002001, 0664/4263913,  
E-Mail: gerda.dichtl@aon.at, grussmann@aon.at

07.03.2010 bis  
14.03.2010

St. Koloman, Salzburg  
**Fasten und Autogenes Training**  
TrainerIn: *Dr. med. Gertud Hasslacher-Zehentner*  
Mobil: 0664/3844946, E-Mail: gertrud.hasslacher@aon.at

09.03.2010 bis  
16.03.2010

Pension Engel, Hittisau, VlbG.  
**Heilfastenwoche**  
TrainerIn: *Sybille Berkmann*  
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at

13.03.2010 bis  
20.03.2010

Mecklenburgische Seenplatte, Deutschland  
**Fasten, Wandern und Yoga**  
TrainerIn: *Silke Peter*  
Tel: +46/767 92 87 88, E-Mail: info@fastengeniessen.de

13.03.2010 bis  
20.03.2010

Gröbming, Steiermark  
**Fasten im Schloss**  
TrainerIn: *Gertud Kos*  
Mobil: 0676/4255003, E-Mail: gertrud.kos@chello.at

13.03.2010 bis  
23.03.2010

Bad Tatzmannsdorf, Burgenland  
**Heilfasten im 5 Sterne Hotel**  
TrainerIn: *Kerstin Laschober*  
Mobil: 0664/3918488, E-Mail: kerstinlaschober@gmx.at

14.03.2010 bis  
20.03.2010

Beautyfarm Landhaus Servus, Velden, Kärnten  
**Beauty-Fasten – Schönheit nicht nur von innen!**  
TrainerIn: *Karoline Stolz*  
Tel: 04274 /2262, E-Mail: info@landhaus-servus.com

14.03.2010 bis  
21.03.2010

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.  
**Heilfasten mit Kurpaket**  
TrainerIn: *Roswitha Dunst*  
Tel: 03174/8368, Fax: 03174/8368-16, E-Mail: fastenhaus@aon.at

20.03.2010 bis  
27.03.2010

Graal-Müritz, Ostsee  
**Fasten, Wandern und Yoga**  
TrainerIn: *Silke Peter*  
Tel: +46/767 92 87 88, E-Mail: info@fastengeniessen.de

- 20.03.2010 bis  
27.03.2010  
Gamlitz, Südsteiermark  
**Fasten im Südsteirischen Weinland**  
TrainerIn: *Franz Dorner*  
Mobil: 0664/3844946, E-Mail: office@dorner.cc
- 25.03.2010 bis  
03.04.2010  
Ypsertal, Waldviertel  
**Fasten mit den 8 Schätzen des Qi Gong**  
TrainerIn: *Ulrike Plessin*  
Mobil: 0650/766 00 66, E-Mail: ulrike.plessin@gmx.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
- 02.04.2010 bis  
09.04.2010  
Pension Engel, Hittisau, VlbG.  
**Heilfastenwoche**  
TrainerIn: *Sybille Berkmann*  
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at
- 03.04.2010 bis  
10.04.2010  
Geras, Waldviertel  
**Fasten mit den 8 Schätzen des Qi Gong**  
TrainerIn: *Ulrike Plessin*  
Mobil: 0650/766 00 66, E-Mail: ulrike.plessin@gmx.net
- 03.04.2010 bis  
10.04.2010  
Mühlviertler Alm, OÖ  
**Neue Energie aus Kraftorten**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grubmann*  
Tel: 07953/ 26616, 07952/20570, Mobil: 0699/12002001, 0664/4263913,  
E-Mail: gerda.dichtl@aon.at, grussmann@aon.at
- 04.04.2010 bis  
11.04.2010  
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat , Stmk.  
**Heilfasten mit Kurpaket**  
TrainerIn: *Roswitha Dunst*  
Tel: 03174/8368, Fax: 03174/8368-16, E-Mail: fastenhaus@aon.at
- 10.04.2010 bis  
17.04.2010  
Stegersbach, Burgenland  
**Gesundfasten im 4 Sterne Hotel**  
TrainerIn: *Kerstin Laschober*  
Mobil: 0664/3918488, E-Mail: kerstinlaschober@gmx.at
- 11.04.2010 bis  
17.04.2010  
Beautyfarm Landhaus Servus, Velden, Kärnten  
**Beauty-Fasten – Schönheit nicht nur von innen!**  
TrainerIn: *Mag. Irmgard Knapp*  
Tel: 04274 /2262, E-Mail: info@landhaus-servus.com
- 17.04.2010 bis  
24.04.2010  
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat , Stmk.  
**Heilfasten mit Kurpaket**  
TrainerIn: *Roswitha Dunst*  
Tel: 03174/8368, Fax: 03174/8368-16, E-Mail: fastenhaus@aon.at
- 17.04.2010 bis  
24.04.2010  
Graal-Müritz, Ostsee  
**Fasten, Wandern und Yoga**  
TrainerIn: *Silke Peter*  
Tel: +46/767 92 87 88, E-Mail: info@fastengeniessen.de
- 17.04.2010 bis  
24.04.2010  
Mariazell, Stmk.  
**Fastenwoche für Genießer**  
TrainerIn: *Karoline Stolz*  
Mobil: 0676/7859251, E-Mail: karoline.stolz3@gmx.at
- 24.04.2010 bis  
01.05.2010  
Mecklenburgische Seenplatte, Deutschland  
**Fasten, Wandern und Yoga**  
TrainerIn: *Silke Peter*  
Tel: +46/767 92 87 88, E-Mail: info@fastengeniessen.de
- 25.04.2010 bis  
06.05.2010  
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat , Stmk.  
**XL Heilfasten mit Kurpaket**  
TrainerIn: *Roswitha Dunst*  
Tel: 03174/8368, Fax: 03174/8368-16, E-Mail: fastenhaus@aon.at



01.05.2010 bis  
08.05.2010

Mühlviertler Alm, OÖ  
**Fasten & Innehalten mit Wandern im Naturparadies**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grubmann*  
Tel: 07953/ 26616, 07952/20570, Mobil: 0699/12002001, 0664/4263913,  
E-Mail: gerda.dichtl@aon.at, grussmann@aon.at

02.05.2010 bis  
08.05.2010

Litschau, Niederösterreich  
**Die Freude ist der Lohn -  
Gemäßigtes Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen**  
TrainerIn: *Maria Hafellner*  
Mobil: 0664/3861139, E-Mail: fm.hafellner@aon.at

02.05.2010 bis  
09.05.2010

St. Koloman, Salzburg  
**Durch Fasten fit in den Sommer**  
TrainerIn: *Dr. med. Gertud Hasslacher-Zehentner*  
Mobil: 0664/3844946, E-Mail: gertrud.hasslacher@aon.at

05.05.2010 bis  
15.05.2010

Pension Engel, Hittisau, VlbG.  
**Heilfastenwoche**  
TrainerIn: *Sybille Berkmann*  
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at

06.05.2010 bis  
15.05.2010

Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ  
**Heilfasten mit Golf**  
TrainerIn: *Hildegard Laister*  
Tel: 02814/8276, E-Mail: info@klosterberg.at

16.05.2010 bis  
23.05.2010  
03.06.2010 bis  
10.06.2010

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat , Stmk.  
**Heilfasten mit Kurpaket**  
TrainerIn: *Roswitha Dunst*  
Tel: 03174/8368, Fax: 03174/8368-16, E-Mail: fastenhaus@aon.at

23.05.2010 bis  
29.05.2010

Kneipp Traditionskurhaus der Marienschwestern vom Karmel,  
Bad Mühlacken, Oberösterreich  
**GGF Fastenwoche für ÄrztInnen,  
TherapeutInnen & TrainerInnen**  
TrainerIn: *Dr. Eduard Pesina*  
Tel: 01/9676650, Fax: 01/9676650, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

01.06.2010 bis  
08.06.2010

Pension Engel, Hittisau, VlbG.  
**Heilfastenwoche**  
TrainerIn: *Sybille Berkmann*  
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at

05.06.2010 bis  
12.06.2010

Mühlviertler Alm, OÖ  
**Wandern im Naturparadies**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grubmann*  
Tel: 07953/ 26616, 07952/20570, Mobil: 0699/12002001, 0664/4263913,  
E-Mail: gerda.dichtl@aon.at, grussmann@aon.at

06.06.2010 bis  
13.06.2010

Allgäu, Deutschland  
**Fasten, Wandern und Yoga**  
TrainerIn: *Silke Peter*  
Tel: +46/767 92 87 88, E-Mail: info@fastengenießen.de

11.06.2010 bis  
18.06.2010  
20.06.2010 bis  
27.06.2010

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat , Stmk.  
**Fasten und TCM**  
TrainerIn: *Roswitha Dunst*  
Tel: 03174/8368, Fax: 03174/8368-16, E-Mail: fastenhaus@aon.at

12.06.2010 bis  
19.06.2010

Hotel „Das Bergkristall“, Schladming/Rohrmoos, Stmk.  
**Fasten Wandern**  
TrainerIn: *Ida Reiter*  
Tel: 03687/61350, Fax: 03687/61350-55, E-Mail: info@hotel-bergkristall.com

25.06.2010 bis  
04.07.2010

Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ  
**Heilfasten mit Yoga**  
TrainerIn: *Hildegard Laister*  
Tel: 02814/8276, E-Mail: info@klosterberg.at

BIO BON

ÖKOLOGISCH & FAIR  
GEMEINSAM FÜR EINEN NACHHALTIGEN LEBENSSTIL

Sollten Sie auf dieser Seite den ganz aktuellen Bio-Koupon-Katalog – mit zahlreichen ökologisch und fair gehandelten Angeboten – nicht vorfinden, kontaktieren Sie bitte das GGF-Büro.

Gerne senden wir Ihnen die kostenlosen „Bio-Bons“ zu!

**E-Mail: [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at)**  
**Tel./Fax: 01/967 66 50**



- 26.06.2010 bis  
03.07.2010  
Raabs an der Thaya, Niederösterreich  
**Meine Mitte finden – Auszeit für Körper, Geist und Seele**  
TrainerIn: *Margot Hölzl*  
Mobil: 0664/4353295, E-Mail: margot.hoelzl@utanet.at
- 27.06.2010 bis  
04.07.2010  
St. Koloman, Salzburg  
**Durch Fasten fit in den Sommer**  
TrainerIn: *Dr. med. Gertud Hasslacher-Zehentner*  
Mobil: 0664/3844946, E-Mail: gertrud.hasslacher@aon.at
- 03.07.2010 bis  
10.07.2010  
Mühlviertler Alm, OÖ  
**Loslassen – sich besinnen, neu beginnen**  
TrainerIn: *Gerda Dichtl, Mathilde Grußmann*  
Tel: 07953/ 26616, 07952/20570, Mobil: 0699/12002001, 0664/4263913,  
E-Mail: gerda.dichtl@aon.at, grussmann@aon.at
- 03.07.2010 bis  
11.07.2010  
Raabs an der Thaya, Niederösterreich  
**Meine Mitte finden – Auszeit für Körper, Geist und Seele**  
TrainerIn: *Maria Hafellner*  
Mobil: 0664/3861139, E-Mail: fm.hafellner@aon.at
- 17.07.2010 bis  
24.07.2010  
Pension Engel, Hittisau, VlbG.  
**Heilfastenwoche**  
TrainerIn: *Sybille Berkmann*  
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at
- 24.07.2010 bis  
31.07.2010  
Ypsertal, Waldviertel, NÖ  
**Fasten und Yoga**  
TrainerIn: *Mag. Claudia Bernhauser*  
Mobil: 0680/2061942, E-Mail: cb@yoga-fasten.at
- 31.07.2010 bis  
07.08.2010  
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
- 07.08.2010 bis  
14.08.2010  
14.08.2010 bis  
21.08.2010  
Klagenfurt  
**Fasten mit Radfahren und Wandern**  
TrainerIn: *Ulrike Plessin*  
Mobil: 0650/766 00 66, E-Mail: ulrike.plessin@gmx.net
- 07.08.2010 bis  
14.08.2010  
Pension Engel, Hittisau, VlbG.  
**Heilfastenwoche**  
TrainerIn: *Sybille Berkmann*  
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at
- 21.08.2010 bis  
28.08.2010  
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.  
**Fasten und Voice-Coaching**  
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*  
Mobil: 0650/73 12 105, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net
- 30.08.2010 bis  
08.09.2010  
Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ  
**Heilfasten mit Malen**  
TrainerIn: *Hildegard Laister*  
Tel: 02814/8276, E-Mail: info@klosterberg.at

## FASTEN AM WOHNORT

- 29.01.2010 bis  
05.02.2010  
05.02.2010 bis  
12.02.2010  
Kraig bei St.Veit/Glan, Kärnten  
**Fasten Entschlacken Neubeginn**  
TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*  
Tel: 04212/8242, Mobil: 0664/7678340, Fax: 04212/8242,  
E-Mail: sieglinde.salbrechter@gmx.at
- 05.02.2010 bis  
12.02.2010  
GGF-Büro, Wien 6  
**Fasten in der City –  
Entschleunigen und Entschlacken in Wien**  
Tel: 01/967 66 50, Mobil: 0699/11 59 95 20,  
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

- 08.02.2010 bis  
15.02.2010  
Wien 11  
**Vitalwoche mit Leberreinigung und Meditation – 1. Treffen Info Ablauf 28.1.10**  
TrainerIn: *Sylvia Herbek*  
Mobil: 0676/533 84 19, E-Mail: sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at
- 18.02.2010 bis  
25.02.2010  
Kraig bei St. Veit/Glan  
**Fasten Entschlacken Neubeginn**  
TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*  
Tel: 04212/8242, Mobil: 0664/7678340, Fax: 04212/8242,  
E-Mail: sieglinde.salbrechter@gmx.at
- 19.02.2010 bis  
26.02.2010  
Villach, Kärnten  
**Fasten für Gesunde in der City**  
TrainerIn: *Bianca Blümel*  
Mobil: 0676/7022455, E-Mail: bianca.bluemel@gmx.at
- 26.02.2010 bis  
04.03.2010  
Feldkirchen, Kärnten  
**Frau in der Wirtschaft – Entschlacken & Entschleunigen im Alltag**  
TrainerIn: *Veronika Gaugeler-Senitza*  
Mobil: 0676/84410022, E-Mail: gaugeler-senitza@aon.at
- 26.02.2010 bis  
05.03.2010  
St.Veit, Kärnten  
**Fasten für Gesunde**  
TrainerIn: *Bettina Felsberger*  
Mobil: 0664/5220592, E-Mail: felsberger.tb@networld.at
- 26.02.2010 bis  
06.03.2010  
Klagenfurt, Kärnten  
**Fasten für Gesunde in der City**  
TrainerIn: *Bianca Blümel*  
Mobil: 0676/7022455, E-Mail: bianca.bluemel@gmx.at
- 05.03.2010 bis  
12.03.2010  
GGF-Büro, Wien 6  
**Fasten in der City – Entschleunigen und Entschlacken in Wien**  
Tel: 01/967 66 50, Mobil: 0699/11 59 95 20,  
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 05.03.2010 bis  
12.03.2010  
Kraig bei St. Veit/Glan  
**Fasten Entschlacken Neubeginn**  
TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*  
Tel: 04212/8242, Mobil: 0664/7678340, Fax: 04212/8242,  
E-Mail: sieglinde.salbrechter@gmx.at
- 06.03.2010 bis  
12.03.2010  
Leibnitz, Steiermark  
**Fastenzeit – Ambulantes Fastenseminar am Bio-Frischehof**  
TrainerIn: *Anne-Valeska Joshi*  
Mobil: 0664/9630030,
- 06.03.2010 bis  
13.03.2010  
St.Veit, Kärnten  
**Fasten für Gesunde**  
TrainerIn: *Bettina Felsberger*  
Mobil: 0664/5220592, E-Mail: felsberger.tb@networld.at
- 08.03.2010 bis  
15.03.2010  
Wien 5  
**Vitalwoche mit Leberreinigung und Heilmeditation**  
TrainerIn: *Sylvia Herbek, Friederike Rath*  
Mobil: 0676/533 84 19, E-Mail: sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at
- 19.03.2010 bis  
25.03.2010  
Feldkirchen, Kärnten  
**Frühling für Körper, Geist und Seele – Frei werden für Ostern**  
TrainerIn: *Veronika Gaugeler-Senitza*  
Mobil: 0676/84410022, E-Mail: gaugeler-senitza@aon.at
- 19.03.2010 bis  
26.03.2010  
Kraig bei St. Veit/Glan  
**Fasten Entschlacken Neubeginn**  
TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*  
Tel: 04212/8242, Mobil: 0664/7678340, Fax: 04212/8242,  
E-Mail: sieglinde.salbrechter@gmx.at



26.03.2010 bis  
02.04.2010

GGF-Büro, Wien 6  
**Fasten in der City – Entschleunigen  
und Entschlacken in Wien**

Tel: 01/967 66 50, Mobil: 0699/11 59 95 20,  
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

26.03.2010 bis  
02.04.2010

Villach, Kärnten  
**Oster-Fasten für Gesunde in der City**

TrainerIn: *Bianca Blümel*  
Mobil: 0676/7022455, E-Mail: bianca.bluemel@gmx.at

09.04.2010 bis  
16.04.2010

Wien 5  
**Vitalfastenwoche mit Heilmeditation**

TrainerIn: *Sylvia Herbek, Friederike Rath*  
Mobil: 0676/533 84 19, E-Mail: sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at

23.04.2010 bis  
30.04.2010

St.Veit, Kärnten  
**Fasten für Gesunde**

TrainerIn: *Bettina Felsberger*  
Mobil: 0664/5220592, E-Mail: felsberger.tb@networld.at

06.05.2010 bis  
13.05.2010  
15:00:00 bis 19:00:00  
Uhr

Kraig bei St. Veit/Glan  
**Fastenwandergruppe**

TrainerIn: *Sieglinde Salbrechter*  
Tel: 04212/8242, Mobil: 0664/7678340, Fax: 04212/8242,  
E-Mail: sieglinde.salbrechter@gmx.at

07.05.2010 bis  
14.05.2010

GGF-Büro, Wien 6  
**Fasten in der City – Entschleunigen  
und Entschlacken in Wien**

Tel: 01/967 66 50, Mobil: 0699/11 59 95 20,  
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

12.05.2010 bis  
18.05.2010

Bad Tatzmannsdorf, Burgenland  
**Fasten am Wohnort**

TrainerIn: *Kerstin Laschober*  
Mobil: 0664/3918488, E-Mail: kerstinlaschober@gmx.at

25.06.2010 bis  
02.07.2010

St.Veit, Kärnten  
**Fasten für Gesunde**

TrainerIn: *Bettina Felsberger*  
Mobil: 0664/5220592, E-Mail: felsberger.tb@networld.at

## ERNÄHRUNG

08.02.2010 bis  
08.02.2010

Wien 18  
**Start des Lehrgangs Ernährungsvorsorge Coach**

TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*  
Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@gmx.at

12.02.2010 bis  
12.02.2010

St. Pölten  
**Start des Lehrgangs Ernährungsvorsorge Trainer/in**

TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*  
Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@gmx.at

11.03.2010 bis  
11.03.2010

Hollerei, Essl Museum, Klosterneuburg  
**Kochkurs: Ausblick in den Frühling!  
(mit anschließendem Museumsbesuch)**

TrainerIn: *Margit Stolzlechner*  
Tel: 01/892 33 56, E-Mail: info@hollerei.at

19.03.2010 bis  
26.03.2010

Brennsee, Kärnten  
**Vital- und Gesundheitswoche mit  
frischer Naturkost – Wellness und Sport**

TrainerIn: *Mag. Markus Mandl, Mag. Irene Messner*  
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at



- 28.05.2010 bis  
04.06.2010  
St.Veit, Kärnten  
**Vitalwoche in Kroatien (Anmeldung bis 28.2.10)**  
TrainerIn: *Bettina Felsberger*  
Mobil: 0664/5220592, E-Mail: felsberger.tb@networld.at
- 20.08.2010 bis  
29.08.2010  
Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ  
**Vitalfasten mit Obst und Gemüse, Pilates**  
TrainerIn: *Hildegard Laister, Gabriele Altrichter*  
Tel: 02814/8276, E-Mail: info@klosterberg.at

## BEWEGUNG

- 04.02.2010 bis  
24.06.2010  
19:45 bis 21:45 Uhr  
Wien 6  
**Biodanza, jeden Donnerstag**  
TrainerIn: *Astrid Gold*  
Mobil: 0676/5406903, E-Mail: astrid@astridgold.com
- 20.02.2010 bis  
27.02.2010  
Nationalpark Gesäuse  
**Biodanza und Winterfreuden in der Kaiserau**  
TrainerIn: *Astrid Gold*  
Mobil: 0676/5406903, E-Mail: astrid@astridgold.com
- 28.02.2010 bis  
28.02.2010  
28.03.2010 bis  
28.03.2010  
14:00 bis 15:00 Uhr  
Wien  
**Smovey-Training**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 27.03.2010 bis  
27.03.2010  
17.04.2010 bis  
17.04.2010  
14:00 bis 16:00 Uhr  
Wien  
**Nordic Walking Einführungskurs**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 11.04.2010 bis  
11.04.2010  
10:00 Uhr  
Furth bei Göttweig, Niederösterreich  
**Wandertag: Durch die Weinlandschaft am Fuß des Stift Göttweig**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 09.05.2010 bis  
09.05.2010  
10:00 Uhr  
Puchberg am Schneeberg, Niederösterreich  
**Wandertag: Waldeinsamkeit der Grünbacher Berge**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 15.05.2010 bis  
15.05.2010  
14:00 bis 16:00 Uhr  
Wien  
**Nordic Walking Einführungskurs**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 06.06.2010 bis  
06.06.2010  
10:00 Uhr  
Hohenstein/Kirchberg a.d. Pielach, Niederösterreich  
**Wandertag: Schönster Blick ins Dirndtal**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 08.06.2010 bis  
29.06.2010  
13.07.2010 bis  
03.08.2010  
19:00 bis 20:15 Uhr  
Wien  
**8 Brokatübungen im Grünen**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 17.07.2010 bis  
24.07.2010  
Korfu  
**Sinnliches Biodanza und himmlisches Singen**  
TrainerIn: *Astrid Gold*  
Mobil: 0676/5406903, E-Mail: astrid@astridgold.com



24.07.2010 bis  
24.07.2010

Türnitz, Niederösterreich  
**Bergwanderung: Falkenschlucht & Tirolerkogel**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at

## ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

02.02.2010 bis  
21.12.2010  
19:00 bis 20:30 Uhr

Wien 6  
**Körperbewusstseinstaining mit EuGong  
jeden Dienstag**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0676/9062900, Fax: 02644/2650, E-Mail: office@koerperbewusstsein.at

03.02.2010 bis  
17.03.2010  
10:30 bis 11:30 Uhr

Wien 10  
**Qi Gong 1**  
TrainerIn: *Bettina Weiner*  
Mobil: 0699/17101403, E-Mail: office@bw-shinto.com

03.02.2010 bis  
17.03.2010  
18:00 bis 21:00 Uhr

Wien 22  
**Qi Gong 1, Qi Gong 2 (Fortgeschritte), Übungsstunde**  
TrainerIn: *Bettina Weiner*  
Mobil: 0699/17101403, E-Mail: office@bw-shinto.com

03.02.2010 bis  
31.03.2010  
17:15 bis 18:45 Uhr

Wien 6  
**Nieren-Qigong**  
TrainerIn: *Michaela Christiane Wiegele*  
Mobil: 0699/11617275,

03.02.2010 bis  
08.12.2010

Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,  
Wöllersdorf, Niederösterreich  
**Ich bin mir wichtig? Jeden 2. Mittwoch im Monat**  
TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at

04.02.2010 bis  
18.03.2010  
18:00 bis  
20:00 Uhr

Wien 22  
**Qi Gong 1, Tai Chi 1**  
TrainerIn: *Bettina Weiner*  
Mobil: 0699/17101403, E-Mail: office@bw-shinto.com

04.02.2010 bis  
18.03.2010  
10:30 bis 12:30 Uhr

Wien 10  
**Qi Gong 2, Tai Chi 1**  
TrainerIn: *Bettina Weiner*  
Mobil: 0699/17101403, E-Mail: office@bw-shinto.com

04.02.2010 bis  
18.03.2010  
20:00 bis 21:00 Uhr

Wien 22  
**Qi Gong Übungsstunde 2 (Fortgeschritte)**  
TrainerIn: *Bettina Weiner*  
Mobil: 0699/17101403, E-Mail: office@bw-shinto.com

05.02.2010 bis  
07.02.2010

Biolandhaus Arche, St. Oswald, Kärnten  
**Rutengehen für den Hausgebrauch –  
Lernen beim Experten!**  
TrainerIn: *Mag. Illmar Tessmann*  
Tel: 04264/8120, Fax: 04264/812020, E-Mail: bio.arche@hotel.at

06.02.2010 bis  
06.02.2010

Pernitz, Niederösterreich  
**Workshop Räuchern - Loslassen und vertrauen**  
TrainerIn: *Peter Pavlik*  
Mobil: 0699/19560933, E-Mail: info@engelrauch.at

12.02.2010 bis  
12.02.2010  
05.03.2010 bis  
05.03.2010

Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,  
Wöllersdorf, Niederösterreich  
**Integrativer Atemworkshop**  
TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at

- 19.02.2010 bis  
21.02.2010  
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,  
Wöllersdorf, Niederösterreich  
**Körpergeheimnisse 1**  
TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 04.03.2010 bis  
07.03.2010  
Hotel Kolbitsch, Weißensee, Kärnten  
**Nieren-Qigong**  
TrainerIn: *Michaela Christiane Wiegele*  
Mobil: 0699/11617275,
- 05.03.2010 bis  
07.03.2010  
Biolandhaus Arche, St. Oswald, Kärnten  
**Wieder klar Sehen durch ganzheitlich-  
integratives Augentraining**  
TrainerIn: *Heimo Grimm*  
Tel: 04264/8120, Fax: 04264/812020, E-Mail: bio.arche@hotel.at
- 06.03.2010 bis  
07.03.2010  
15.05.2010 bis  
16.05.2010  
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,  
Wöllersdorf, Niederösterreich  
**Reiki II**  
TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 13.03.2010 bis  
14.03.2010  
Aigen, Steiermark  
**Körpergeheimnisse 1**  
TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 15.03.2010 bis  
07.06.2010  
17:15 bis 18:45 Uhr  
Wien 7  
**Gesundheitsschützendes-Qigong**  
TrainerIn: *Michaela Christiane Wiegele*  
Mobil: 0699/11617275,
- 17.03.2010 bis  
09.06.2010  
19:45 bis 21:15 Uhr  
Wien 7  
**Leber-Qigong**  
TrainerIn: *Michaela Christiane Wiegele*  
Mobil: 0699/11617275,
- 20.03.2010 bis  
20.06.2010  
Wien 6  
**Seminarreihe A.L.E. – Aufmerksamkeit  
lenkt Energie, 4 Wochenendmodule**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0676/90629000, Fax: 02644/2650,  
E-Mail: office@körperbewusstsein.at
- 26.03.2010 bis  
28.03.2010  
12.05.2010 bis  
14.05.2010  
Großschönau, Niederösterreich  
**Körpergeheimnisse 1**  
TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 27.03.2010 bis  
28.03.2010  
Graz, Steiermark  
**Wieder klar Sehen durch ganzheitlich-  
integratives Augentraining**  
TrainerIn: *Heimo Grimm*  
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406,  
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 29.03.2010 bis  
02.04.2010  
Kritzendorf, Niederösterreich  
**EUKIKOWA Feriencamp für Kinder –  
Körperbewusstseinstaining intensiv –  
„Glück ist keine Glückssache“**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0676/9062900, Fax: 02644/2650, E-Mail: office@eukikowa.at
- 09.04.2010 bis  
09.04.2010  
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,  
Wöllersdorf, Niederösterreich  
**Integrativer Atemworkshop**  
TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at



- 10.04.2010 bis  
11.04.2010  
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,  
Wöllersdorf, Niederösterreich  
**Reiki I**, TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 13.04.2010 bis  
19.05.2010  
9:00 bis 17:00 Uhr  
Wien  
**Stressmanagement-Lehrgang**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 17.04.2010 bis  
18.04.2010  
Wien  
**Familien- und andere Systemaufstellungen**  
TrainerIn: *Kurt Halter*  
Mobil: 0699/7676666, E-Mail: kurt.halter@chello.at
- 22.04.2010 bis  
25.04.2010  
Hotel Kolbitsch, Weißensee, Kärnten  
**Leber-Qigong**  
TrainerIn: *Michaela Christiane Wiegele*, Mobil: 0699/11617275,
- 23.04.2010 bis  
04.07.2010  
Wien  
**Stressmanagement-Lehrgang  
(berufsbegleitend, an Wochenenden)**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 24.04.2010 bis  
25.04.2010  
Stubenberg, Steiermark  
**Wieder klar Sehen durch ganzheitlich-  
integratives Augentraining**  
TrainerIn: *Heimo Grimm*, Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406,  
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 30.04.2010 bis  
02.05.2010  
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,  
Wöllersdorf, Niederösterreich  
**KlangEnergetik & Körpertypologie  
(für fortgeschrittene KlangmassseurInnen)**  
TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 22.05.2010 bis  
25.05.2010  
Königsberg, Niederösterreich  
**EUKIKOWA Feriencamp für Kinder -  
Körperbewusstseinsstraining intensiv - Motto „Indianer“**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0676/9062900, Fax: 02644/2650, E-Mail: office@eukikowa.at
- 27.05.2010 bis  
30.05.2010  
Weitra im Waldviertel, Niederösterreich  
**Herz-Qigong**  
TrainerIn: *Michaela Christiane Wiegele*, Mobil: 0699/11617275,
- 04.06.2010 bis  
06.06.2010  
Kritzendorf, Niederösterreich  
**EUKIKOWA Eltern-Kind-Camp - Körperbewusstseins-  
training intensiv - „Liebevolle Beziehung“**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0676/9062900, Fax: 02644/2650, E-Mail: office@eukikowa.at
- 11.06.2010 bis  
13.06.2010  
Großschönau, Niederösterreich  
**Integratives Atemseminar**  
TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 11.06.2010 bis  
13.06.2010  
Bildungshaus Stift St.Georgen am Längsee, Kärnten  
**Wieder klar Sehen durch ganzheitlich-  
integratives Augentraining**  
TrainerIn: *Heimo Grimm*  
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406, E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 26.06.2010 bis  
27.06.2010  
Wien  
**Familien- und andere Systemaufstellungen**  
TrainerIn: *Kurt Halter*  
Mobil: 0699/7676666, E-Mail: kurt.halter@chello.at

- 26.06.2010 bis  
27.06.2010  
10.07.2010 bis  
11.07.2010  
Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,  
Wöllersdorf, Niederösterreich  
**Reiki I und Reiki II**  
TrainerIn: *Gerhard Wallner*  
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 29.06.2010 bis  
04.08.2010  
9:00 bis 17:00 Uhr  
Wien  
**Stressmanagement-Lehrgang**  
TrainerIn: *Brigitte Weber*  
Mobil: 0699/18133370, E-Mail: weber@wellnessconcepts.at
- 11.07.2010 bis  
17.07.2010  
08.08.2010 bis  
14.08.2010  
29.08.2010 bis  
04.09.2010  
Königsberg, Niederösterreich  
**EUKIKOWA Feriencamp für Kinder – Körperbe-  
wusstseinstaining intensiv – Motto „Mutter Erde“**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0676/9062900, Fax: 02644/2650, E-Mail: office@eukikowa.at
- 23.07.2010 bis  
25.07.2010  
Königsberg, Niederösterreich  
**EUKIKOWA Mini-Feriencamp für Kinder –  
Körperbewusstseinstaining intensiv –  
„Aller Anfang muss nicht schwer sein“**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0676/9062900, Fax: 02644/2650, E-Mail: office@eukikowa.at
- 24.07.2010 bis  
31.07.2010  
Berg bei Rohrbach, Oberösterreich  
**Wieder klar Sehen durch ganzheitlich-  
integratives Augentraining**  
TrainerIn: *Heimo Grimm*  
Tel: 04276/29184, Mobil: 0650/7039406,  
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 04.08.2010 bis  
08.08.2010  
Bio-Landhaus Arche, St.Oswald, Kärnten  
**Lungen-Qigong**  
TrainerIn: *Michaela Christiane Wiegele*  
Mobil: 0699/11617275,
- 19.08.2010 bis  
22.08.2010  
Hotel Kolbitsch, Weißensee, Kärnten  
**Gesundheitsschützendes-Qigong**  
TrainerIn: *Michaela Christiane Wiegele*  
Mobil: 0699/11617275,

## VORTRÄGE UND WORKSHOPS

- 19.02.2010  
Wien 6  
**kostenloser Infoabend für Seminarreihe A.L.E. –  
Aufmerksamkeit lenkt Energie, Aufbaulehrgänge  
Körperbewusstseinstaining für Erwachsene /Kinder**  
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*  
Mobil: 0676/90629000, Fax: 02644/2650,  
E-Mail: office@körperbewusstsein.at
- 22.02.2010 19:30 Uhr  
Furth a.d. Triesting, Niederösterreich  
**Ich bin mir wichtig? Neues Lebensgefühl  
und neue Lebensqualität genießen**  
TrainerIn: *Peter Pavlik*  
Mobil: 0699/19560933, E-Mail: info@engelrauch.at
- 20.03.2010  
19:30 Uhr  
Neunkirchen, Niederösterreich  
**Ich bin mir wichtig? Neues Lebensgefühl  
und neue Lebensqualität genießen**  
TrainerIn: *Peter Pavlik*  
Mobil: 0699/19560933, E-Mail: info@engelrauch.at
- 29.05.2010  
Kneipp Kurhaus der Marienschwestern vom Karmel,  
Bad Mühlacken, OÖ  
**GGF Fastentagung für ÄrztInnen,  
TherapeutInnen & TrainerInnen**  
Tel: 01/967 66 50, Fax: 01/967 66 50,  
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at



## Heilfastenwoche für ÄrztInnen, TherapeutInnen und TrainerInnen

Vom 23. – 29. Mai 2010 im Fasten für Geniesser® Hotel,  
dem Kneipp Traditionskurhaus der Marienschwestern vom Karmel\*\*\*\*,  
Bad Mühlacken.

Medizinische Leitung & Fastenbegleitung: Dr.med Eduard Pesina,  
Fasten- & Ernährungsmediziner, Chirurg, Buchautor, GGF Präsident

Fasten ist ein Erlebnis! Und kann aus der persönlichen Erfahrung heraus noch  
besser weiter vermittelt werden. Gewinnen Sie zusätzlich zur körperlichen  
Reinigung eine unvergleichliche Steigerung von Lebensfreude und geistiger  
Klarheit. Sie werden ein Lebensgefühl wie NEUGEBOREN und viel erlebtes  
Wissen mit nach Hause nehmen.

Das Kneipp Traditionshaus mit seiner wildromantischen Lage am Naturschutzgebiet  
Pesenbachtal und dem neu gestalteten Wellnessbereich bietet den idealen  
Rahmen für die täglichen informativen Arztvorträge, die geführten Spaziergänge,  
die wohltuenden, von SpezialistInnen ausgeführten Kneippanwendungen und die  
liebvolle Rundum-Fastenbegleitung mit Fastenvollpension.

Informieren Sie sich näher unter  
[www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at) und [www.fastenuergeniesser.at](http://www.fastenuergeniesser.at)

## Fasten-Informationstagung für ÄrztInnen, TherapeutInnen und TrainerInnen

Am 29. Mai 2010 im Fasten für Geniesser® Hotel,  
dem Kneipp Traditionskurhaus der Marienschwestern vom Karmel\*\*\*\*,  
Bad Mühlacken.

Abwechslungsreich und informativ können Sie auf der 4. GGF Fachtagung Ihr  
Wissen vertiefen. Die Themen reichen von wissenschaftlichen Grundlagen zur  
Buchinger/Lütznern Fastenmethodik über „Fasten & Aromatherapie“ zu „Rohkost -  
Mythen, Fakten und Erfolge einer alternativen Ernährungsform“, und mehr. Auch  
der Erfahrungsaustausch mit den Experten und KollegInnen wird Ihnen wertvolle  
Impulse bieten. Mit Dr.med. E. Pesina, Dr.med. H. Schiller, Dr. E. Semler, u.a.

Weitere Informationen und ein detailliertes Tagungsprogramm finden Sie unter  
[www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)

## 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 Klagenfurt: Tel. 0463-420440, Fax DW 15  
E-Mail: [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at)

Bankverbindung: Die Kärntner Sparkasse AG, BLZ 20706, Kontonr. 134700  
Ehrenkodex und Statuten entnehmen Sie bitte unserer Homepage:  
[www.gesundheitsfoerderung.at](http://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!**



## WIR GRATULIEREN

**Maria-Theresia Kaiser**, Fasten- und Gesundheitstrainerin aus Oberösterreich, zur Geburt ihrer Tochter!

Theresa Maria kam am 20. November 2009 auf die Welt und wog 3030g. Sie ist frisch und munter und hält ihre Eltern und ihren Bruder Michael ganz schön auf Trab! Wir sind glücklich dieses Geschenk in unseren Händen halten zu dürfen!

„Das Wunder des Lebens können wir nicht begreifen, wir können es nur bestaunen!“



## GENIESSEN SIE MIT ALLEN SINNEN:

### Das Sonnentor Kräuter-Sinnes-Erlebnis in Sprögnitz

Wir öffnen Ihnen Tür und Tor: Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise mit allen Sinnen. Erfahren Sie bei einer Führung alles rund um die Herstellung von Tees, Gewürzen und mehr aus biologischer Landwirtschaft. [www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)

## WIR BESUCHEN SONNENTOR – NATUR FÜR DIE SINNE

**Termin: Donnerstag, 13. Mai 2010 (Feiertag!)**



Sonnentor steht für Frische, für beste Qualität, für sorgsame Verarbeitung von Hand. Und natürlich für hochwertige & wertvolle Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau, wie z.B. Kräuter-, Früchte- und Gewürztees, Kräutermischungen, Gewürze. Sie werden sich bei der Betriebsbesichtigung von der Verarbeitung all der Köstlichkeiten überzeugen, sowie einen Eindruck von der innovativen Firmenphilosophie, die bäuerliche Tradition und moderne Vermarktungsstrategien Seite an Seite wachsen lässt, bekommen. Bereichert wird das Programm durch die Kräuterwanderung mit dem bekannten Kräuterexperten und Erdheiler Peter Pavlik. Ein weiterführender Workshop zur Kräuterkunde und -verarbeitung ist in Planung.

- 08.00 Uhr: Abfahrt GGF-Büro Wien 6 mit dem eigenen Auto od. Mitfahrgelegenheit nach Absprache
- 10:00 Uhr: Betriebsbesichtigung Sonnentor, Sprögnitz  
Bio-Imbiss, vergünstigte Einkaufsmöglichkeit im Hofladen
- ca. 16:30 Uhr: Ankunft in Wien
- Exkursionsbeitrag: € 22,- für GGF-Mitglieder / € 25,- für Nicht-Mitglieder

## ANTWORTKARTE

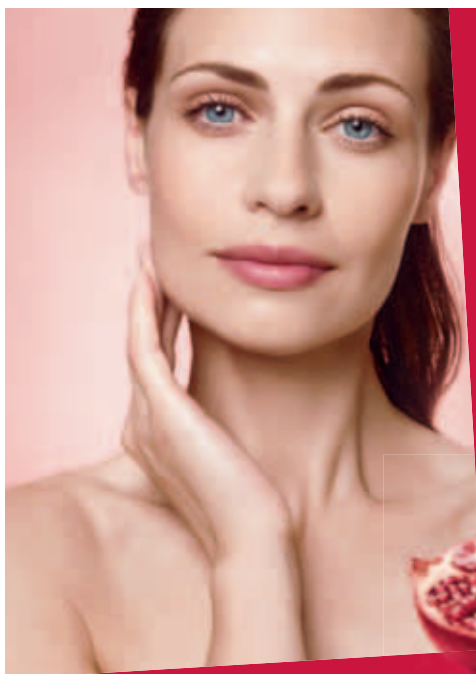
Bitte vollständig ausfüllen, abtrennen & senden bzw. faxen an  
GGF, Haydngasse 6/31, 1060 Wien, T/F: 01/967 66 50  
E-Mail: [office@gesundheitsfoerderung.at](mailto:office@gesundheitsfoerderung.at)

- JA, ich nehme teil an:  
 Sonnentor-Exkursion am 13. 5. 2010: \_\_\_\_\_ Person(en)

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](http://www.weleda.at)

