

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



DER GESUNDHEITSFÖRDERER

GGF ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

2010
HERBST/WINTER

WIR STILLEN DEN
HUNGER UNSERER ZEIT
Seminare für Körper,
Geist und Seele



Liebe Freundinnen und Freunde der GGF!

„Keine Straße ist zu lang mit einem Freund an deiner Seite.“

(aus Japan)



Die 3. Fachtagung für ÄrztInnen & TherapeutInnen im Kneipp-Kurhaus Bad Mühlacken war heuer den Themen Säure-Basen und basische Ernährung, der Aromatherapie als Ergänzung zum Fasten sowie dem Thema Rohkost gewidmet.

Als gemeinsame Botschaft aller Vorträge kann die Absage an jegliche Form der extrem einseitigen Ernährung gesehen werden. Auch der ausschließliche Bezugspunkt auf nur einen Blickwinkel bei der Beurteilung der Nahrung führt zu keinem Gewinn an Gesundheit und Wohlbefinden.

So ist zum Beispiel der Zucker bei ausschließlicher Betrachtung des Säure-Basen Verhaltens als neutral, Vollkornbrot hingegen als stark sauer und somit zu meiden einzustufen. So gesehen wäre Zucker gesünder als Brot! Hier wird außer Acht gelassen, dass Zucker als „Vitaminräuber“ anzusehen ist, während durch Vollkornbrot wertvolle Substanzen und Ballaststoffe zugeführt werden.

Abschließend darf ich noch ein exklusives kostenloses Service für GGF-Mitglieder vorstellen: unter der Rubrik „Fragen Sie die Fas-tenexpertInnen“ auf unserer Homepage können Sie zu aktuellen Themen bezüglich Fasten-Wehwehchen, Ernährungsgewohnheiten, Lebensstilveränderungen Fragen an Fr. Mag. Dr. Ulrike Borovnyak und an mich richten.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. med. Eduard Pesina
GGF Präsident

Fragen Sie die FastenexpertInnen!

„Fasten-Wehwehchen während der Kur? Sie wollen Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern? Lebensstil und Lebensqualität verbessern?“

Unsere Experten Ulli Borovnyak und Edi Pesina - Autoren des aktuellen GU-Ratgebers "Fasten. Auszeit für Körper, Geist und Seele" geben individuellen und kompetenten Rat."



Mag. Dr. Ulrike Borovnyak,
Fasten- und Gesundheitstrainerin, Psychologin, Autorin



Dr. med. Eduard Pesina,
Fastenarzt und Ernährungsmediziner

Ein exklusives kostenloses Service für alle GGF-Mitglieder

Ihre Anfrage hier



INHALT

Editorial	Seite 2
Aktuelles	Seite 3
Neu im GGF-Netzwerk	Seite 6
GGF-Gesundheitsimpulse	Seite 7
GGF-Programm Herbst/Winter	Seite 10
Vorschau	Seite 21

GGF-FASTENAKADEMIE 2011

Machen Sie sich die wunderbarste aller Aufgaben zunutze: Begleiten Sie Menschen bei Ihrer NEUGEBURT.

Die Ausbildung zum/r GGF Fasten- & Gesundheitstrainer/in findet 2011 bereits zum 11. Mal statt und setzt sich aus 5 Modulen zusammen.



Die Termine für 2011 stehen bereits fest:

- 08. - 15. April 2011:** Fasten in Theorie & Praxis (Methodik Buchinger/Lütznert), seelische Gesundheit
- 01. - 5. Juni 2011:** Bewegung von Körper & Geist / Gesundes Lebensumfeld
- 24. - 30. Sept. 2011:** Ernährung in Theorie und Praxis, Wege zur Salutogenese
- 04. - 07. Nov. 2011:** Prüfung & Zertifikat, Abschluss-Event
- Modul 5:** Hospitation und Supervision, 6 Tage nach Wahl



Testimonial einer Teilnehmerin

„Ich fühle mich gestärkt und auch bestärkt. Vor der Fastenwoche wusste ich nur ungefähr die Richtung, jetzt sehe ich auch den Weg vor mir. Außerdem war es für mich eine Woche mit vielen intensiven Glücksmomenten und das bereichert natürlich ungemein!“, beschreibt eine Teilnehmerin ihre Eindrücke nach dem ersten Modul der GGF-Fastenakademie.

Zertifiziert durch CERT-NÖ,
Donau- Universität Krems, Department für
Weiterbildungsforschung und Bildungsmanagement
Das neue Qualitätssiegel weist die GGF als
professionellen Anbieter im Aus- & Weiterbildungssektor
im Rahmen der Gesundheitsförderung aus!



www.gesundheitsfoerderung.at/akademie



FASTEN FÜR GENIESSER®- HERBSTBONUS

Wenn Sie neugierig geworden sind, auf Fasten als Prävention und Ruhemoment, Sie uns die beiliegende Buchungskarte zurück und freuen Sie sich über einen WELEDA-Geschenkkorb im Wert von EUR 100,-!



ANTWORTKARTE

Ja, ich möchte an der „Fasten für Genießer®-Urlaubswache“ vom 10.10.-16.10.2010 in der **Beautyfarm Landhaus Servus, Velden am Wörthersee im Wert von EUR 1100,-** teilnehmen (inkl. wertvollem Beauty- und Verwöhnprogramm mit zahlreichen Kosmetik-behandlungen und Massagen). Rund um die Uhr-Betreuung durch eine diplomierte Fasten- und Gesundheitstrainerin. Ein WELEDA-Geschenkkorb für zu Hause mit den hochwertigen **WELEDA-Produkten** im Wert von EUR 100,- wird mir im Rahmen der Fastenwoche überreicht.

www.landhaus-servus.com

Name:

Adresse:

Datum: Unterschrift:

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

EIN TROPFEN VOLLKOMMENHEIT.

Duftendes Haselnussöl? Sattgrünes Kürbiskernöl?
Aromatisches Mohnöl? Mehr als 30 Sorten
exquisite heimische, mediterrane und exotische
Öle laden zum Entdecken ein.

**Geschenksboxen nach Lust & Laune individuell
zusammenstellen mit dem neuen Geschenke-
Konfigurator, dazu köstliche Rezepttipps und alle
Kaufadressen: www.fandler.at**



Co-Branding-Partner der Fasten für Genießer®-Hotelgruppe

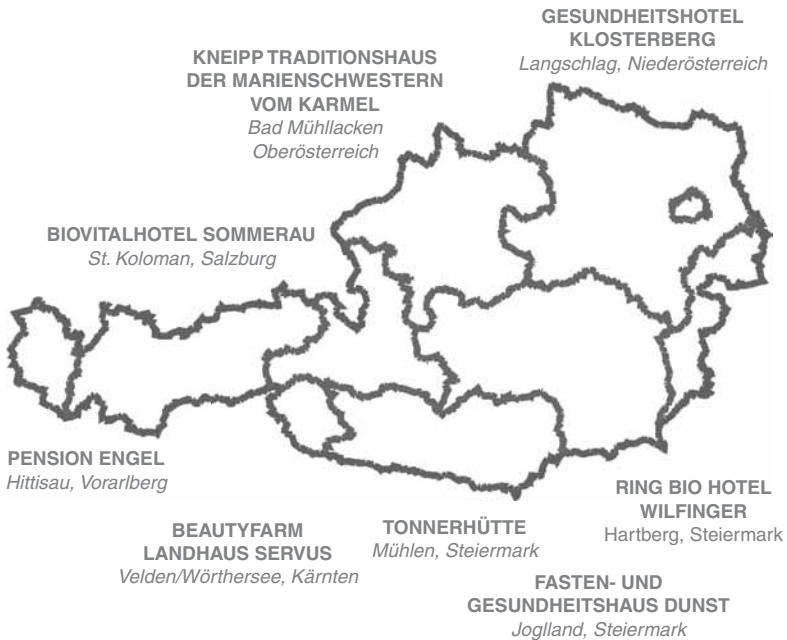
FASTEN FÜR GENIESSER®-HOTELS: Ein Mission Statement für Auszeit und NEUGEURT

„Ein neuer Anfang für Ihr Leben. Durch Begegnungen, die nur in Fasten für Genießer -Hotels möglich sind, erhalten Sie starke Impulse für Ihre Selbstfindung und Achtsamkeit. Und Sie fühlen sich wie NEUGEBOREN!“



3 neue Partnerhotels erweitern das Angebot an sinn-vollem Urlaub für Körper, Geist und Seele. Jedes Hotel bietet bereichernde Impulse für Fastenurlaub ganz nach persönlichen Wünschen und Vorlieben.

Erleben Sie die herzliche Umsorgung und liebevolle Geborgenheit in den einzigen zertifizierten Fastenhotels Europas. Diplomierte Fastentrainer und -trainerinnen begleiten Sie in der Methodik Buchinger-Lütznern.



„Fasten stillt den Hunger unserer Zeit!“ (U. Borovnyak)

Fasten für Genießer®-Hotels sind Kraftplätze, die endlich den Hunger stillen. Die Palette reicht von Berg bis See, von Therme bis Holzschaffelbad, von Beauty bis Bauchtanz. Immer beinhaltet Fasten Aspekte der Selbstfindung und neue Erkenntnisse oft alten Wissens (Naturheilkunde, Kneippsäulen).

Den Blick auf das Wesentliche im Urlaubsgepäck.

Allen „Fasten für Genießer®-Hotels“ gemeinsam sind biologische Fastenverpflegung sowie Ruhe und Rhythmus des Fastenprozesses. Und sie laden gemeinsam ein: zu einer neuen Dimension der Gaumenfreude, zu Leichtigkeit, Lebensfreude und den Blick auf das Wesentliche.





SUSANNE SCHROPPER

Susanne Schropfer ist Dipl. Shiatsu-Praktikerin, ausgebildet auch in Lomi Lomi Nui, der hawaiianischen Körperarbeit und verfügt auch über den Level I der Körperarbeit nach Dr. Milton Trager. Alle diese Anwendungen haben eines gemeinsam – sie sehen den Menschen in seiner Ganzheit mit dem angelegten Wissen von vollständiger Gesundheit und Wohlfühlgefühl auf allen Ebenen. Aus diesem Wissen heraus gestaltet sie auch ihre Behandlungen, immer abgestimmt auf die Bedürfnisse des Klienten, sodass sich in diesem die Selbstheilungskräfte aktivieren können.

Badgasse 7, 2640 Gloggnitz, 0664/5226747, susanne.schropfer@gmx.at

KARIN STALZER

Frau Dr. iur. Karin Stalzer ist Ernährungsberaterin nach TCM und den Stoffwechselltypen. Sie arbeitet in selbständiger Praxis in Wien. Ihre Angebote fördern Gesundheit, Wohlbefinden und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Ihr erklärtes Ziel ist es, ihre Klienten dabei zu unterstützen, ihren individuellen Weg durch den Ernährungsdschungel zu finden. Um das optimal zu erreichen, ermittelt sie mithilfe eines Gerätes den Stoffwechselltyp, sowie über Zungen- und Pulsdiagnose samt Befragen die individuelle Konstitution. Auf diesen Grundlagen basiert die eigentliche Beratung: Durch Infos und Hinweise wird der Kontakt zum ganz persönlichen Körperwissen des/der KlientIn hergestellt, denn unser Körper weiß am besten darüber Bescheid, was uns auf allen Ebenen satt und zufrieden macht.

Otto Bauer-Gasse 13/6, 1060 Wien, 01/810-63-05, karin@stalzer.at, www.stalzer.at

Alles zum Thema Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden finden Sie auf Südösterreichs bedeutendster und größter

Gesundheitsmesse „Gesund Leben“ in Klagenfurt vom 19.-21. November 2010.



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!

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

Bankverbindung: Die Kärntner Sparkasse AG, BLZ 20706, Kontonr. 134700
Ehrenkodex und Statuten entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.gesundheitsfoerderung.at
Impressum: Österr. Gesellschaft für Gesundheitsförderung, Druck: Repa Copy Klagenfurt
Anzeigenleitung: GGF-Wien, Haydngasse 6/31, A-1060 Wien.
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.



Wir danken unseren Hauptsponsoren für Ihre wertvolle Unterstützung!



WILLKOMMEN IM KREISE DER GGF!

WISSEN: FISCH IST GESUND

Fisch ist heute für uns ernährungsphysiologisch gesehen vor allem als Lieferant von Omega-3-Fettsäuren und – insbesondere im Winter – von Vitamin D (siehe Gesundheitsförderer Frühjahr /Sommer 2010) interessant.

Daneben enthält er natürlich reichlich Eiweiß, womit wir aber in der Regel ohnehin gut bis überversorgt sind. Meeresfisch liefert weiters beträchtliche Mengen an Jod. Der Jodbedarf wird in Österreich allerdings zu einem großen Teil über die Speisesalzjodierung gedeckt.

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, die entzündungshemmend sowie anti-thrombotisch („blutverdünnend“) wirken und sich günstig auf das Blutcholesterin auswirken. Die gängigen Ernährungsempfehlungen raten daher, den häufig recht hohen Fleischkonsum zugunsten von 2x Fisch pro Woche zu reduzieren.

Leider sind viele Fischbestände bereits sehr dezimiert. Verschiedene Organisationen veröffentlichen Listen gefährdeter Arten sowie entsprechende Einkaufsempfehlungen. Problematisch ist auch die häufig recht hohe Schwermetallbelastung von Meeresfisch. Bei regelmäßigem Verzehr sollte man daher Fische aus heimischen (Zucht-)Gewässern bevorzugen.

Als sehr gute pflanzliche Alternativen für die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren kommen vor allem Rapsöl, Walnuß(öl) und Leinsamen in Frage.



Mag. Robert Braunrath, Ernährungswissenschaftler,
Gesundheitsberater nach Dr. Bruker (GGB); Wien

*Ein Moment für die Seele***IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT**

Oft werden sie so leicht und ganz beiläufig dahingesagt. Doch unsere alten Volksweisheiten beinhalten viel Wahres und verdienen einen zweiten, tieferen Blick auf das was sie uns mitteilen wollen.

In der Ruhe liegt die Kraft.

Das klingt einfach, logisch und simpel. Ist es aber nicht. Zumindest nicht mehr. Denn Stille ist ein seltenes Gut geworden in unserer lauten Welt. Umso mehr erwächst aus alltäglicher Hektik und Reizüberflutung bei vielen Menschen die Sehnsucht nach Ruhe und Stille – im Außen wie im Innen.

Anhalten, innehalten, still halten, stehen bleiben, Zeit nehmen und Zeit lassen – geht das heutzutage überhaupt noch? Keine Sorge: Es geht. Die meisten Leser werden wahrscheinlich in der glücklichen Lage sein, dass die Natur (fast) vor der Haustüre beginnt. Was wäre natürlicher, als dort ein ruhiges Plätzchen zu suchen und ein wenig Einkehr zu halten. Und selbst in den eigenen vier Wänden sollte es möglich sein, Raum zu schaffen, um täglich ein wenig Zeit damit zu verbringen, in sich zu gehen.



Doch der Wunsch sich für einen längeren Zeitraum gänzlich aus dem gewohnten Umfeld herauszunehmen, bleibt oftmals dennoch bestehen: Einen Ort aufsuchen (neuzeitlich nennt man solch einen Zufluchtsort Retreat), an dem keine Erwartungen zu erfüllen sind, an dem es kaum Ablenkungen gibt, an dem man still werden kann.

Fasten als universelles Heilmittel (heil im Sinne von: ganz werden) schafft auch hier einen Ausgleich. Zur Ruhe kommen steht bei den Fastenden meist ganz oben auf der Motivationsliste. Denn das Fasten schafft nicht nur auf körperlicher Ebene Platz.



Es entstehen auch Freiräume, um die Seele von Ballast zu befreien und mit sich ins Reine zu gelangen. Insbesondere können das jene Fasten-Teilnehmerinnen erleben, deren Fastenwochen Schweigezeiten beinhalten oder in denen sogar durch-gängig geschwiegen wird. Da und dort gibt es derartige Angebote, vor allem in Klöstern und Stiften, die dafür ein-deutig prädestiniert sind.

Schweigen – das ist Fasten mit Worten. Und damit die Möglichkeit, einmal jenen Tönen in sich Gehör zu schenken, die im Getöse des Alltags verloren gehen.

Sie können nicht mehr Kraft aufbringen als Sie zuvor empfangen haben. Ihr Tun wird kraftvoller, wenn es einer inneren Ruhe entspringt. Im Fasten kommen Sie zur Ruhe und im Schweigen zur eigenen Mitte. Halten Sie an und tanken Sie Kraft! Das vorliegende Heft bietet Ihnen viele Möglichkeiten dazu.

Mag.(FH) Thomas Fleischhacker, *Fasten und Gesundheitstrainer, Yoga-Lehrer*



Ein Moment für den Körper

ENDLICH RAUS!

Frisches Gras, bunte Blüten, warmes Sonnenlicht auf der Haut – die Lust aufs Draußen hat uns wieder. Wir putzen die Räder und drapieren Sonnenbrillen auf unsere Nasen – wer jetzt drinnen sitzen bleibt, versäumt etwas!

David, der Sohn meines Partners, hat so gar keine Lust, sein Warhammer-Spiel in der Schublade zu lassen. Er ist bald zwölf, alles rund um den Computer fasziniert ihn – vor allem die Abenteuerspiele. Aber wie sieht es mit den richtigen Abenteuern aus? Baumklettern, Feuermachen, Anschleichen, Schnitzen und barfuß durch den Wald toben? Wo geht denn das noch wirklich und wer macht das heute noch? Auf den Straßen vor unserem Haus fahren Autos, der eigene kleine Garten ist öde.



„Und“, so mault er: „die anderen Kinder sitzen ja doch auch nur vorm Computer.“ Ich schlage einen Ausflug in den Wald vor. „Nöööö!“ stöhnt David. Auch sein Papa schaut mäßig begeistert, stellt sich vor, mit maulenden Kindern durch den Wald zu schnaufen. Das Programm sollte also wirklich für alle passen. Also gleichmal etwas tun, was nach Abenteuer riecht... „Habt ihr Lust auf eine abenteuerliche Expedition durch den Wilden Wasserwald?“ – „Ja!“ Die Begeisterung ist rasch da. Klar, dass da alle dabei sein wollen.

Der Nationalpark Donau-Auen liegt in der Lobau in Wien und in Niederösterreich, also quasi vor unserer Haustüre. Eine abenteuerliche Expedition durch Dschungelwälder am Donauufer und entlang der Altarme ist an einem Tag leicht zu schaffen. Ein Nationalpark-Ranger führt uns auf Wildnispfaden teils querfeldein, durch Gewässer stiefelnd über Schotterinseln hinaus zur mächtigen Donau.

Wir hüpfen über die kleinen Inseln und fühlen uns echt weit weg. Die Kinder schwingen auf den Lianen, klettern unter und über umgestürzte Baumriesen. Hier begreift man die Au mit allen Sinnen und erfährt so Wissenswertes über Tiere und Pflanzen im Nationalpark.

AM SCHMUGGLERWEG NACH FRAIN

Auf der Suche nach mehr flattert uns ein Prospekt des Nationalparks Thayatal ins Haus und wir schmökern in dem umfassenden Angebot für Jung und Alt. Mein Partner und ich entscheiden uns für eine Wanderung unter dem Motto „Am Schmugglerweg nach Frain“ an der tschechischen Grenze: Hier entlang des ehemaligen Eisernen Vorhanges konnte sich die Natur ungestört entwickeln. Besonders eindrucksvoll ist das Gebiet der Eisleiten mit seinen „betrunkenen“ Bäumen, den hohen Felsburgen und der fantastischen Aussicht. Ich bin zufrieden. Meine liebe Familien und ich haben wirklich schöne Dinge erlebt, haben uns draußen bewegt, viel Spaß gehabt und jede Menge über die Natur rund um uns dazu gelernt. Wir wissen jetzt schon, dass wir weiter wandern werden. Abenteuer, Spaß und Bewegung finden sich vor unserer Haustür.

LEBENSART
WISSEN IST ERNEUERBAR

Und vielleicht gehen auch Sie, Ihre Kinder,
Freunde und deren Großmütter das nächste Mal mit?

INFOS: *Nationalpark Thayatal, 2082 Hardegg, www.np-thayatal.at
Nationalpark Donauauen, Orth an der Donau, www.donauauen.at*

NEU IM GGF- VERANSTALTUNGSKALENDER:

FASTEN UND SCHWEIGEN: WEGE DER SELBSTERKENNTNIS ZEHN TAGE DER EINKEHR ZU JAHRESBEGINN

Termin: Freitag, 14. Jänner 2011 - Sonntag, 23. Jänner 2011

Ort: Bildungshaus Stift St.Georgen am Längsee, Kärnten

Referent: Thomas Fleischhacker, GGF-Fasten- und Gesundheitstrainer, Yogalehrer

Der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung ermöglicht – nicht nur auf körperlicher Ebene – ein Leerwerden, ein Reinigen und Entlasten. Was das Fasten für den Körper, ist das Schweigen für die Seele. Die Sehnsucht nach Stille ist bei vielen Menschen vorhanden: Wieder einmal zu Ruhe kommen, innerlich still werden und sich selbst wieder besser spüren und kennen zu lernen. Schweigen ist nicht gleichbedeutend mit Nicht-Reden. Zu einem tiefen Schweigen gehören Anhalten, sich Zeit nehmen, Geduld aufbringen und der Wille nach innen zu schauen. Meditation, Naturerfahrung, Atem- und Stilleübungen gefolgt von vier strengen Schweigetagen lassen Selbstfindung zu.

INFO UND ANMELDUNG: office@gesundheitsfoerderung.at
01/967 66 50



0800 208 259

www.repacopy.at 259@repacopy.at

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





Fragen Sie bei der Buchung nach Ihrem GGF-Gesundheits-Bonus für GGF-Mitglieder! Bis zu 10% Ermäßigung auf die Seminarkosten.



Bei diesen Fastenwochen gibt es eine Kostendeckung im Rahmen des Generali - Rund um Gesund – Paketes!

Änderungen vorbehalten! Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen der GGF finden Sie unter: <http://www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen>



FASTEN IM KLÖSTERLICHEN AMBIENTE

05.09.2010 bis
10.09.2010

Vorau, Steiermark

Roh macht froh - Fasten mit Früchten

TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*

Mobil: 0680/304 87 50, E-Mail: fastenwandern@gmail.com

11.09.2010 bis
18.09.2010

Pernegg, NÖ

Sommerfasten

TrainerIn: *Kurt Klohofer*

Tel: 02956/70224, Mobil: 0699/10634900, E-Mail: office@xundundkreativ.com

18.09.2010 bis
25.09.2010

Pernegg, NÖ

Fasten mit Mentaltraining

TrainerIn: *Irmtraud Hochrieder*

Tel: 02913/6140, E-Mail: irmtraud@hochrieder.at

18.09.2010 bis
25.09.2010

Pernegg, NÖ

Pernegger Fasten mit Mentaltraining

TrainerIn: *Irmtraud Hochrieder*

Mobil: 0664/163 91 10, E-Mail: irmtraud@hochrieder.at

19.09.2010 bis
24.09.2010

Vorau, Steiermark

Roh macht froh – Fasten mit Früchten

TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*

Mobil: 0680/304 87 50, E-Mail: fastenwandern@gmail.com

08.10.2010 bis
15.10.2010

Pernegg, NÖ

Fasten für Führungskräfte

TrainerIn: *Mag. Claudia Bernhauser*

Mobil: 0680/2061942, E-Mail: cb@yoga-fasten.at

17.10.2010 bis
24.10.2010

Pernegg, NÖ

Fasten mit den 8 Schätzen des Qi Gong

TrainerIn: *Ulrike Plessin*

Mobil: 0650/766 00 66, E-Mail: ulrike.plessin@gmx.net

23.10.2010 bis
30.10.2010

Pernegg, NÖ
Fasten im Herbst
TrainerIn: *Kurt Kloihofer*
Tel: 02956/70224, Mobil: 0699/10634900, E-Mail: office@xundundkreativ.com

19.11.2010 bis
26.11.2010
26.11.2010 bis
03.12.2010

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



26.11.2010 bis
04.12.2010

Vorau, Steiermark
**Anhalten, rasten, fasten:
Altes lösen und neuen Halt finden**
TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*
Mobil: 0680/304 87 50, E-Mail: fastenwandern@gmail.com

14.01.2011 bis
23.01.2011

Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten
Fasten und Schweigen: Wege der Erkenntnis
TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*
Mobil: 01/967 66 50, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at



06.03.2011 bis
12.03.2011

Vorau, Steiermark
**Fastenzeit im Stift Vorau:
Neu aufrichten durch Verzicht**
TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*
Mobil: 0680/304 87 50, E-Mail: fastenwandern@gmail.com

11.03.2011 bis
18.03.2011

Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten
Fasten für Gesunde im Stift St. Georgen
TrainerIn: *GGF TrainerIn*
Tel: 01/9676650, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at



18.03.2011 bis
25.03.2011

Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten
Fasten für Gesunde im Stift St. Georgen
TrainerIn: *GGF TrainerIn*
Tel: 01/9676650, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at



FASTENFERIENWOCHE

10.09.2010 bis
19.09.2010

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

11.09.2010 bis
18.09.2010

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

18.09.2010 bis
25.09.2010

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

19.09.2010 bis
29.09.2010

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

25.09.2010 bis
02.10.2010

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



- 25.09.2010 bis
02.10.2010
Hotel „Das Bergkristall“, Schladming/Rohrmoos, Stmk.
Fasten Wandern
TrainerIn: *Ida Reiter*
Tel: 03687/61350, Fax: 03687/61350-55, E-Mail: info@hotel-bergkristall.com
- 29.09.2010 bis
06.10.2010
Pension Engel, Hittisau, Vorarlberg
Heilfastenwoche
TrainerIn: *Sibylle Berkmann*
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at
- 01.10.2010 bis
09.10.2010
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst,
Joglland Waldheimat, Steiermark
Heilfasten mit Kurpaket
TrainerIn: *Roswitha Dunst*
Tel: 03174/8368, Fax: 03174-836816, E-Mail: fastenerlebnis@aon.at
- 01.10.2010 bis
10.10.2010
Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ
Heilfasten mit Hatha Yoga
TrainerIn: *Hildegard Laister*
Tel: 02814/8276, E-Mail: info@klosterberg.at
- 02.10.2010 bis
09.10.2010
Ebnat-Kappel, St.Gallen, Schweiz
Fasten - Wandern - Wellness
TrainerIn: *Ida Hofstetter*
Tel: +41(0)44/9211809, E-Mail: info@fasten-wandern-wellness.ch
- 06.10.2010 bis
16.10.2010
Pension Engel, Hittisau, VlbG.
Heilfastenwoche
TrainerIn: *Sybilie Berkmann*
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at
- 10.10.2010 bis
16.10.2010
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
- 10.10.2010 bis
17.10.2010
Ebnat-Kappel, St.Gallen, Schweiz
Fasten - Wandern - Wellness
TrainerIn: *Ida Hofstetter*
Tel: +41(0)44/9211809, E-Mail: info@fasten-wandern-wellness.ch
- 11.10.2010 bis
17.10.2010
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst,
Joglland Waldheimat, Steiermark
Heilfasten mit Kurpaket
TrainerIn: *Roswitha Dunst*
Tel: 03174/8368, Fax: 03174-836816, E-Mail: fastenerlebnis@aon.at
- 16.10.2010 bis
23.10.2010
Ypsertal, Waldviertel, NÖ
Herbstfasten mit Wandern und Yoga
TrainerIn: *Irmtraud Hochrieder*
Tel: 02913/6140, E-Mail: irmtraud@hochrieder.at
- 16.10.2010 bis
23.10.2010
Yspertal, Waldviertel, NÖ
Herbstfasten im Yspertal
TrainerIn: *Irmtraud Hochrieder*
Mobil: 0664/163 91 10, E-Mail: irmtraud@hochrieder.at
- 17.10.2010 bis
23.10.2010
Toskana, Italien
**Fasten-, Kultur-, und Wandergenusswoche
mit Carlos Arriagada im Herzen der Toskana**
TrainerIn: *Mag. Markus Mandl*
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at
- 23.10.2010 bis
30.10.2010
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Stmk.
Fasten mit Yoga
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*
Mobil: 0650/73 12 105, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net

- 23.10.2010 bis
30.10.2010
- Mühlviertler Alm, OÖ
Fasten & 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
- 24.10.2010 bis
30.10.2010
- Litschau, NÖ
Die Freude ist der Lohn – Hildegard-Fastenwoche
TrainerIn: *Maria Hafellner*
Mobil: 0664/3861139, E-Mail: fm.hafellner@aon.at
- 24.10.2010 bis
30.10.2010
- Beautyfarm Landhaus Servus, Velden, Kärnten
Verwöhnfasten mit Karoline Stolz
TrainerIn: *Beautyfarm Landhaus Servus*
Tel: 04274/ 2262, E-Mail: info@landhaus-servus.com
- 24.10.2010 bis
31.10.2010
- Mecklenburgische Seenplatte, Deutschland
Fasten, Wandern und Yoga
TrainerIn: *Silke Peter*
Tel: +46/767 92 87 88, E-Mail: info@fastengeniessen.de
- 29.10.2010 bis
05.11.2010
- Hotel Kolbitsch, Weissensee, Kärnten
Fasten- und Wanderwoche nach der klassischen Methode Dr.Buchinger/Dr.Lützner
TrainerIn: *Mag. Markus Mandl*
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at
- 01.11.2010 bis
12.11.2010
- Fasten- und Gesundheitshaus Dunst,
Joglland Waldheimat, Steiermark
XL Heilfasten mit Kurpaket
TrainerIn: *Roswitha Dunst*
Tel: 03174/8368, Fax: 03174-836816, E-Mail: fastenerlebnis@aon.at
- 02.11.2010 bis
11.11.2010
- Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ
Heilfasten mit Bauchtanz
TrainerIn: *Hildegard Laister*
Tel: 02814/8276, E-Mail: info@klosterberg.at
- 02.11.2010 bis
12.11.2010
- Pension Engel, Hittisau, Vlbg.
Heilfastenwoche
TrainerIn: *Sybille Berkmann*
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at
- 06.11.2010 bis
13.11.2010
- Hotel Kolbitsch, Weissensee, Kärnten
Fasten- und Wanderwoche nach der klassischen Methode Dr.Buchinger/Dr.Lützner
TrainerIn: *Mag. Markus Mandl*
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at
- 13.11.2010 bis
20.11.2010
21.11.2010 bis
28.11.2010
- Fasten- und Gesundheitshaus Dunst,
Joglland Waldheimat, Steiermark
Heilfasten mit Kurpaket
TrainerIn: *Roswitha Dunst*
Tel: 03174/8368, Fax: 03174-836816, E-Mail: fastenerlebnis@aon.at
- 13.11.2010 bis
23.11.2010
- Bad Tatzmannsdorf, Burgenland
Fasten im 5 Sterne Hotel
TrainerIn: *Kerstin Laschober*
Mobil: 0664/3918488, E-Mail: kerstinlaschober@gmx.at
- 19.11.2010 bis
29.11.2010
- Pension Engel, Hittisau, Vorarlberg
Heilfastenwoche
TrainerIn: *Sybille Berkmann*
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at



20.11.2010 bis
27.11.2010

Friedersbach, NÖ
**Die Freude ist der Lohn –
Hildegard-Fastenwoche**
TrainerIn: *Maria Hafellner*
Mobil: 0664/3861139, E-Mail: fm.hafellner@aon.at

28.11.2010 bis
05.12.2010

Hotel Kolbitsch, Weissensee, Kärnten
**Fasten- und Wanderwoche nach der
klassischen Methode Dr.Buchinger/Dr.Lützner**
TrainerIn: *Mag. Markus Mandl*
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at

03.12.2010 bis
12.12.2010

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

04.12.2010 bis
11.12.2010

Saas Fee, Wallis, Schweiz
Fasten – Wandern – Wellness
TrainerIn: *Ida Hofstetter*
Tel: +41(0)44/9211809, E-Mail: info@fasten-wandern-wellness.ch

04.12.2010 bis
11.12.2010

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst,
Joglland Waldheimat, Steiermark
Stilles Adventfasten
TrainerIn: *Roswitha Dunst*
Tel: 03174/8368, Fax: 03174-836816, E-Mail: fastenerlebnis@aon.at

26.12.2010 bis
02.01.2011

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst,
Joglland Waldheimat, Steiermark
Fasten und Tanzen ins Neue Jahr
TrainerIn: *Dr. Rosemarie Dorrer*
Mobil: 0650/73 12 105, E-Mail: rosemarie@gesundfasten.net

26.12.2010 bis
02.01.2011

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

09.01.2011 bis
19.01.2011

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

13.01.2011 bis
22.01.2011

Gesundheitshotel Klosterberg, NÖ
Fasten mit Yoga
Tel: 02814 / 8276, Fax: 02814 / 8276-170, E-Mail: info@klosterberg.at

29.01.2011 bis
05.02.2011

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst,
Joglland Waldheimat, Steiermark
Heilfasten mit Kurpaket
TrainerIn: *Roswitha Dunst*
Tel: 03174/8368, Fax: 03174-836816, E-Mail: fastenerlebnis@aon.at

12.02.2011 bis
21.02.2011

Gesundheitshotel Klosterberg, NÖ
Fasten mit Line Dance
Tel: 02814 / 8276, Fax: 02814 / 8276-170, E-Mail: info@klosterberg.at

18.02.2011 bis
25.02.2011
26.02.2011 bis
05.03.2011

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst,
Joglland Waldheimat, Steiermark
Heilfasten mit Kurpaket
TrainerIn: *Roswitha Dunst*
Tel: 03174/8368, Fax: 03174-836816, E-Mail: fastenerlebnis@aon.at

04.03.2011 bis
13.03.2011

Gesundheitshotel Klosterberg, NÖ
Fasten mit Bauchtanz
Tel: 02814 / 8276, Fax: 02814 / 8276-170, E-Mail: info@klosterberg.at

- 05.03.2011 bis
12.03.2011
Hotel Kolbitsch, Weissensee, Kärnten
Fasten- und Wanderwoche nach der klassischen Methode Dr.Buchinger/Dr.Lützner
TrainerIn: *Mag. Markus Mandl*
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at
- 06.03.2011 bis
13.03.2011
18.03.2011 bis
25.03.2011
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst,
Joglland Waldheimat, Steiermark
Heilfasten mit Kurpaket
TrainerIn: *Roswitha Dunst*
Tel: 03174/8368, Fax: 03174-836816, E-Mail: fastenerlebnis@aon.at
- 12.03.2011 bis
22.03.2011
Pension Engel, Hittisau, Vorarlberg
Heilfastenwoche
TrainerIn: *Sibylle Berkmann*
Tel: 05513/6231-0, E-Mail: info@fastenkur.at
- 13.03.2011 bis
19.03.2011
Beautyfarm Landhaus Servus, Velden, Kärnten
Verwöhnfasten
TrainerIn: *Karoline Stolz*
Tel: 04274/ 2262, E-Mail: info@landhaus-servus.com
- 19.03.2011 bis
26.03.2011
Toskana, Italien
Fasten-, Kultur-, und Wandergenusswoche mit Carlos Arriagada im Herzen der Toskana
TrainerIn: *Mag. Markus Mandl*
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at
- 15.10.2011 bis
22.10.2011
Hotel Kolbitsch, Weissensee, Kärnten
GGF Fastenwoche - Auszeit für Körper, Geist und Seele
TrainerIn: *Monika Höfler*
Tel. 01/9676650, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

FASTEN AM WOHNORT

- 04.07.2010 bis
12.07.2010
Leobersdorf, NÖ
Fasten bei abnehmendem Mond
TrainerIn: *Thomas Fleischhacker*
Mobil: 0680/304 87 50, E-Mail: fastenwandern@gmail.com
- 03.09.2010 bis
10.09.2010
Klagenfurt
Fastenwoche am Wohnort nach der klassischen Methode Dr.Buchinger/Dr.Lützner
TrainerIn: *Mag. Markus Mandl*
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at
- 01.10.2010 bis
08.10.2010
Wien 6
Fasten in der City - Entschleunigen und Entschlacken in Wien
TrainerIn: *Mag. Katharina Charvat*
Tel: 01/967 66 50, Mobil: 0699/11 59 95 20,
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at



- 02.10.2010 bis
07.10.2010
Salzburg
Fasten, ein Weg zur Gesundheitserhaltung
TrainerIn: *Monika Münch*
Tel: 0662/878710, E-Mail: mail@hm-therapie.at
- 04.10.2010 bis
10.10.2010
Berndorf, NÖ
Herbstfasten - fit für den Winter
TrainerIn: *Jutta Aringer*
Mobil: 0664/1333585, E-Mail: jutta.aringer@gmx.at



22.10.2010 bis
28.10.2010

Hainburg, NÖ
Herbstfasten - fit für den Winter
TrainerIn: *Jutta Aringer*
Mobil: 0664/1333585, E-Mail: jutta.aringer@gmx.at

29.10.2010 bis
05.11.2010

Wien 6
**Fasten in der City – Entschleunigen
und Entschlacken in Wien**
TrainerIn: *Mag. Katharina Charvat*
Tel: 01/967 66 50, Mobil: 0699/11 59 95 20,
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at



30.10.2010 bis
04.11.2010

Salzburg
Fasten, ein Weg zur Gesundheitserhaltung
TrainerIn: *Monika Münch*
Tel: 0662/878710, E-Mail: mail@hm-therapie.at

27.11.2010 bis
02.12.2010

Salzburg
Fasten, ein Weg zur Gesundheitserhaltung
TrainerIn: *Monika Münch*
Tel: 0662/878710, E-Mail: mail@hm-therapie.at

03.12.2010 bis
10.12.2010

Wien 6
**Fasten in der City – Entschleunigen
und Entschlacken in Wien**
TrainerIn: *Mag. Katharina Charvat*
Tel: 01/967 66 50, Mobil: 0699/11 59 95 20,
E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at



10.12.2010 bis
17.12.2010

Klagenfurt
**Fastenwoche am Wohnort nach der
klassischen Methode Dr.Buchinger/Dr.Lützner**
TrainerIn: *Mag. Markus Mandl*
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at

ERNÄHRUNG

04.09.2010 bis
04.09.2010
10:00 Uhr

1180 Wien
**Informationstag für den Lehrgang
Ernährungsvorsorge Coach, WIFI Wien**
TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*
Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@gmx.at

08.09.2010 bis
08.09.2010
18:00 Uhr

St. Pölten, NÖ
**Informationsabend für den Lehrgang
Ernährungsvorsorge Trainer/in, WIFI NÖ**
TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*
Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@gmx.at

20.09.2010 bis
20.09.2010

1180 Wien
**Start des Lehrgangs Ernährungsvorsorge Coach,
WIFI Wien**
TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*
Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@gmx.at

24.09.2010 bis
24.09.2010

St. Pölten, NÖ
**Start des Lehrgangs Ernährungsvorsorge Trainer/in,
WIFI NÖ**
TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*
Tel: 01/409 54 33, E-Mail: martin.taubert-witz@gmx.at

10.10.2010 bis
26.10.2010

Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein, Kärnten
Hildegardwochen
TrainerIn: *Bio-Landhaus Arche*
Tel: 04264/8120, E-Mail: bio.arche@hotel.at

BEWEGUNG

- 06.09.2010 bis
20.12.2010
19:45 bis 22:00 Uhr
- 1070 Wien
Jeden Montag: Wöchentliche offene, fortlaufende Gruppe „Biodanza für Erwachsene“
TrainerIn: *Sabine Altmann*
Mobil: 0699/12388463, E-Mail: sabine.altmann@chello.at
- 08.09.2010 bis
22.12.2010
19:45 bis 22:00 Uhr
- Mödling, NÖ
Jeden Mittwoch: Wöchentliche offene, fortlaufende Gruppe „Biodanza für Erwachsene“
TrainerIn: *Sabine Altmann*
Mobil: 0699/12388463, E-Mail: sabine.altmann@chello.at
- 11.09.2010 bis
19.09.2010
- Kärnten
Jakobsweg in Kärnten – Wandern am Hemmapilgerweg und Kärntner Jakobsweg
TrainerIn: *Mag. Markus Mandl*
Mobil: 0650/9211779, E-Mail: mandmark@gmx.at
- 16.09.2010 bis
16.09.2010
09:00 Uhr
- Treffpunkt Parkplatz Spielplatz Aalfang
Auf dem Weg zu neuer Energie Wanderung am Amaliendorfer „Pfad“
TrainerIn: *Maria Hafellner*
Mobil: 0664/386 11 39, E-Mail: fm.hafellner@aon.at
- 16.09.2010 bis
19.09.2010
- Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland Waldheimat, Steiermark
Yoga & Wandern
TrainerIn: *im Rahmen der Sommerakademie*
Tel: 03174/8368, Fax: 03174-836816, E-Mail: fastenerlebnis@aon.at
- 20.09.2010 bis
13.12.2010
17:00 bis 18:30 Uhr
- Klagenfurt, Kärnten
Afrikanischer Tanz; fortlaufender Kurs, jeden Montag
TrainerIn: *Eleni Skourtellis-Ceesay*
Mobil: 0650/7042002, E-Mail: afromania@gmx.at
- 01.10.2010 bis
31.12.2010
- 1170 Wien
Einmal im Monat „Biodanza für Paare“; Termine laut Homepage
TrainerIn: *Sabine Altmann*
Mobil: 0699/12388463, E-Mail: sabine.altmann@chello.at
- 01.10.2010 bis
31.12.2010
14:30 bis 16:00 Uhr
- 1170 Wien
Sonntag Nachmittag: Einmal im Monat „Biodanza für Kinder und Erwachsene“ -> Familienvivencia; Termine laut Homepage
TrainerIn: *Sabine Altmann*
Mobil: 0699/12388463, E-Mail: sabine.altmann@chello.at
- 09.10.2010 bis
10.10.2010
14:00 bis 12:30 Uhr
- Tonnerhütte, Mühlen, Steiermark
Work-Out und Stressabbau in der Fastenwoche
TrainerIn: *Andreas Schmidt & Brigitte Weber*
Tel: 01/9676650, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 29.01.2011 bis
05.02.2011
- Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein, Kärnten
Yoga und Schneeschuhwandern
TrainerIn: *Bio-Landhaus Arche*
Tel: 04264/8120, E-Mail: bio.arche@hotel.at



ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

- 01.09.2010 bis
19.01.2011
15:00 bis 17:00
- Ziersdorf, NÖ
Spielgruppe „Die Schmetterlinge“; jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
TrainerIn: *Susanna Klohofer*
Mobil: 0699/111 553 56, E-Mail: info@xundunkreativ.com
- 08.09.2010 bis
08.09.2010
15:00 bis 17:00
- Ziersdorf, NÖ
Kreativwerkstatt für Kinder von 5 bis 10 Jahren; jeden 2. Mittwoch im Monat
TrainerIn: *Susanna Klohofer*
Mobil: 0699/111 553 56, E-Mail: info@xundunkreativ.com
- 17.09.2010 bis
17.09.2010
- Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,
Wöllersdorf, Niederösterreich
Integrativer Atemworkshop
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 18.09.2010 bis
19.09.2010
- Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,
Wöllersdorf, Niederösterreich
Reiki II
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 18.09.2010 bis
25.09.2010
- Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein, Kärnten
Mystische Wanderwoche
Tel: 04264/8120, E-Mail: bio.arche@hotel.at
- 18.09.2010 bis
05.06.2011
- Wien 6
Aufbaulehrgänge K.F.E. – Körperbewußtseinstraining für Erwachsene & K.F.K. Körperbewußtseinstraining für Kinder
TrainerIn: *Klaus Bierbaumer*
Mobil: 0676/90629000, Fax: 02644/2650,
E-Mail: office@körperbewusstsein.at
- 23.09.2010 bis
23.09.2010
18:00 bis 19:30
- Klagenfurt
Wieder klar Sehen durch Augen-Qi Gong und ganzheitlich-integratives Sehtraining
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 23.09.2010 bis
23.09.2010
19:45 bis 21:15
- Klagenfurt
Gesund durch Herbst und Winter mit Lungen-Qi Gong
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 25.09.2010 bis
26.09.2010
- Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,
Wöllersdorf, Niederösterreich
Reiki I
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 27.09.2010 bis
27.09.2010
17:15 bis 18:45
- 1070 Wien
Nieren-Qigong, 12 Einheiten
TrainerIn: *Michaela Wiegele*
Mobil: 0699/11 61 72 75, E-Mail: mwiegele@brg-pichelmayergasse.at
- 29.09.2010 bis
29.09.2010
19:45 bis 21:15
- 1070 Wien
Meridian-Qigong, 12 Einheiten
TrainerIn: *Michaela Wiegele*
Mobil: 0699/11 61 72 75, E-Mail: mwiegele@brg-pichelmayergasse.at

- 01.10.2010 bis
03.10.2010
- Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,
Wöllersdorf, Niederösterreich
Körpergeheimnisse 1
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 08.10.2010 bis
10.10.2010
- Großschönau, Niederösterreich
Körpergeheimnisse 1
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 09.10.2010 bis
10.10.2010
- Graz
**Wieder klar Sehen durch
ganzheitlich-integratives Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 16.10.2010 bis
17.10.2010
- Wiener Neustadt, NÖ
**Wieder klar Sehen durch
ganzheitlich-integratives Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 22.10.2010 bis
24.10.2010
- Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein, Kärnten
Yoga
Tel: 04264/8120, E-Mail: bio.arche@hotel.at
- 29.10.2010 bis
30.10.2010
- Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,
Wöllersdorf, Niederösterreich
Reiki Symbole - Workshop
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 31.10.2010 bis
31.10.2010
9:00 bis 17:30
- Ring Bio Hotel Wilfinger, Hartberg, Steiermark
Qi Gong - der Weg zu innerer Ausgeglichenheit
TrainerIn: *Michaela Wiegele*
Tel: 01/9676650, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at
- 31.10.2010 bis
01.11.2010
- Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,
Wöllersdorf, Niederösterreich
Reiki Chakren - Intensiv
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at
- 05.11.2010 bis
13.11.2010
- 1070 Wien
Lungen-Qigong Intensivseminar
TrainerIn: *Michaela Wiegele*
Mobil: 0699/11 61 72 75, E-Mail: mwiegele@brg-pichelmayergasse.at
- 06.11.2010 bis
07.11.2010
- Klagenfurt
**Wieder klar Sehen durch
ganzheitlich-integratives Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at
- 12.11.2010 bis
14.11.2010
- Bio-Landhaus Arche, St. Oswald bei Eberstein, Kärnten
**Wieder klar Sehen durch
ganzheitlich-integratives Augentraining**
TrainerIn: *Heimo Grimm*
Tel: 04276/29 184, Mobil: 0650/70 39 406,
E-Mail: grimm@gesundheitstraining.at



19.11.2010 bis
19.11.2010

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

20.11.2010 bis
21.11.2010

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

27.11.2010 bis
28.11.2010

Zentrum für Energie, Atem und Bewusstheit,
Wöllersdorf, Niederösterreich
KlangEnergetik II (Aufbauseminar)
TrainerIn: *Gerhard Wallner*
Tel: 02633/43419, E-Mail: gerhard@wirzeigenwege.at

VORTRÄGE UND WORKSHOPS

26.08.2010 bis
29.08.2010

Bio-Landhaus Arche, St. Oswald
bei Eberstein, Kärnten
Burnout-Prophylaxe – Der Weg aus dem Chaos?
Tel: 04264/8120, E-Mail: bio.arche@hotel.at

11.09.2010 bis
12.09.2010
14:00 bis 12:30

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst,
Joglland Waldheimat, Steiermark
**ÜBER das GEWICHT: Ist es schwer
sich leicht zu machen?**
TrainerIn: *Martin Taubert-Witz*
Tel: 01/9676650, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

24.09.2010 bis
25.09.2010
16:00 bis 14:00

Bio-Vitalhotel Sommerau, Salzburg
Früchtefasten, Basenfasten, Vitalfasten
TrainerIn: *Waltraud Bittner*
Tel: 01/9676650, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

15.10.2010 bis
15.10.2010
12:00 bis 16:30

Weleda, 1220 Wien
GGF Exkursion zu Weleda
Tel: 01/9676650, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at

29.10.2010 bis
29.10.2010
16:00 bis 18:00

Pöllau, Steiermark
Exkursion zur Ölmühle Fandler
Tel: 01/9676650, E-Mail: office@gesundheitsfoerderung.at



GUTSCHEIN

Lassen Sie es sich schmecken - vegetarische, frische Küche in modernem, urbanen Ambiente und in entspannter Atmosphäre!



25 % Rabatt (auf die Gesamtkonsumation) gegen Vorlage dieses Gutscheines.

Einlösbar in 1150 Wien, Hollergasse 9

Kontakt: 01/892 33 56, www.hollerei.at

Überreicht durch die GGF Gesellschaft für Gesundheitsförderung. Gültig bis 31.12.2010

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.

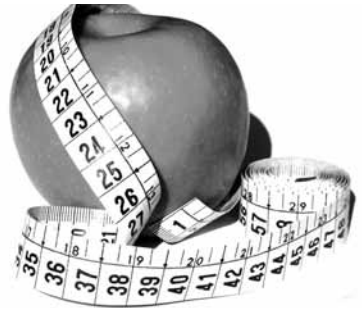
**ÜBER DAS GEWICHT UND FASTEN IST ES
SCHWER, SICH LEICHT ZU MACHEN?**

Vortragender: Martin Taubert-Witz, Leitung der WIFI Lehrgänge Ernährungsvorsorge Coach und Ernährungsvorsorge Trainer/in

Eine Gewichtsreduktion ist ein häufiges Motiv für das Fasten. Wo allerdings beginnt Übergewicht, welche Faktoren tragen zu seiner Entstehung bei und ist das alles nur eine Frage der Energiebilanzen zwischen Ernährung und Bewegung? Welche Rolle kann ein erfolgreiches Fasten bei einer langfristigen Gewichtsreduktion spielen?

Wir räumen auf mit Vor-Urteilen, überlegen uns Begriffsdefinitionen, untersuchen Ursachen von Übergewicht und Motive, es zu reduzieren.

Wir betrachten mehr oder weniger zielführende Konzepte der Gewichtsreduktion und überlegen, welche davon warum so beliebt sind.



11. 9. 2010: 14:00 – 17:30 & 12. 9. 2010: 9:00 – 12:30

GGF Fasten für Genießer Hotel ® Fastenhaus Dunst im Joglland, Miesenbach, Stmk.
EUR 125,- für GGF-TrainerInnen / EUR 150,- für Nicht-Mitglieder.

**WORK-OUT UND STRESSABBAU
IN DER FASTENWOCHE****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.

WERDE DEIN EIGENER STRESSMANAGER!

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.

9. 10. 2010: 14:00 – 17:30 & 10. 10. 2010: 9:00 – 12:30

GGF Fasten für Genießer Hotel ® Tonnerhütte, Mühlen, Stmk.
EUR 125,- für GGF-TrainerInnen / EUR 150,- für Nicht-Mitglieder.



QIGONG – EIN WEG ZUR INNEREN AUSGEGLICHENHEIT UND GESUNDHEIT

Vortragende: Michaela Christiane Wiegele, *Qigong-Trainerin, ausgebildet im Daoyin Yangsheng Gong*

Qigong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl an ganzheitlichen energetischen Übungsmethoden, die abgestimmt auf die Aufmerksamkeit und Atmung in Ruhe oder Bewegung sowie in unterschiedlichen Körperhaltungen durchgeführt werden können. Es gibt zahlreiche Übungsformen und Schulen, die je nach philosophischem oder religiösem Hintergrund sowie für spezielle Anwendungszwecke entwickelt wurden.

An diesem Fortbildungstag werden den TeilnehmerInnen das Neue Baduanjin (8 Brokate), eine Grundstufe des DYYSG (Daoyin Yangsheng Gong ist ein medizinisch orientierter Qigong Methodenzyklus) vermittelt.

Jede Übung hat eine spezifische Wirkung und alle 8 Übungen zusammen bilden ein vollständiges System, das die Gesundheit fördert und die Harmonie zwischen Geist und Körper erzielt. Darüber hinaus lernen wir vorbereitende Übungen und Akupunkturpunkte, die wir wie das Baduanjin in unsere eigenen Seminare einbauen können.

31. 10. 2010: 9:00 – 17:30 (inkl. Mittagspause)

GGF Fasten für Genießer Hotel ® RING BIO HOTEL Wilfonger, Hartberg, Stmk.

EUR 125,- für GGF-TrainerInnen / EUR 150,- für Nicht-Mitglieder.

SPEZIELL FÜR GGF FASTENTRAINERINNEN:

Supervision für FastentrainerInnen mit systemischen Aufstellungen

Vortragender: Kurt Halter, Psychotherapeut

30. 10. 2010: 9:00 – 17:30 (inkl. Mittagspause)

GGF Fasten für Genießer Hotel ® RING BIO HOTEL Wilfonger, Hartberg, Stmk.

Fasten stillt den Hunger unserer Zeit. (Ulrike Borovnyak)

Vielleicht haben auch Sie schon daran gedacht, den Schritt zu verlangsamen um zu erleben, wie gut man damit vorankommt, den Geschmack des Einfachen auf der Zunge zu spüren, offene Augen zu haben für Schmetterlinge und Wolken und offene Ohren für Zwischentöne.

Mit unseren Fasten- Wanderwochen wollen wir einen Rahmen bieten, um Zeit zu haben zu reflektieren, sich zu öffnen für einen bewussteren, nachhaltigeren und achtsameren Lebensstil.

Das von Familie Winkler familiär geführte Hotel Kolbitsch liegt direkt am Weissensee mit großzügigem Vitalbereich, hoteleigenem Badestrand. Der Weissensee im Südwesten Kärntens, reinsten Badesees 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!

Ruhig, still und ganz wie es Ihnen beliebt, genießen Sie die wohltuenden Facetten im Vitalbereich. Besonders Augenmerk wird auf vollwertige, naturbelassene Lebensmittel, frische und getrocknete Kräuter und gesundheitsfördernde Zubereitung gelegt. Erfahrungsgemäß sehr empfehlenswert sind die „Shiatsu-Behandlungen“ von Christiane Knaller sowie kürzere oder längere Wanderungen, Nordic Walking, in unberührter Natur mit reiner Luft.

HOTEL KOLBITSCH – Familie Winkler, Oberdorf 6, A-9762 Weissensee

Telefon: +43(0)4713/31110, Fax.: +43(0)4713/3111-85

Internet: www.hotel-kolbitsch.at / info@hotel-kolbitsch.at



GGF-EXKURSION ZU **WELEDA**

Termin: Freitag, 15. Oktober 2010

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. 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 / € 38,- 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 15. 10. 2010: ____ Person(en)
- Gradwohl-Weihnachtsbackkurs:** ____ Person(en)
- GGF-Seminar Wissen aktuell:** Termin: _____

Name:

Adresse:

Tel.: Unterschrift:



Gesundheit ist kostbar und jetzt auch leistbar.

Nähere Infos in der Landesdirektion Kärnten-Osttirol, Burggasse 9
9020 Klagenfurt, Tel.: 0463/58 29-0, E-Mail: office.ktn@generali.at

Unter den Flügeln des Löwen.

Mit **Privatarzt & Alternative Vorsorge** können Sie nicht nur alternative Heilmethoden und Top-Mediziner – auch ohne Kassenvertrag – nutzen, sondern auch optimal vorsorgen, um erst gar nicht krank zu werden.



* Preisbeispiel gilt für Frauen mit 30 Jahren. Detailbedingungen und Leistungsumfang laut Vertragsgrundlagen.