Österreichische Post AG • Info.Mail • Entgelt bezahlt

PROGRAMM
Aktiv in den Herbst,
gesund in den Winter

URLAUB 2014/2015
Freude – Fasten – Feiern

KLEIN UND GESUND!®
Plattform zum kl.u.gen
Großwerden

Angela Michlits
Grenzen überschreiten

Herbst | Winter 2014/2015

Der Gesundheits förderer

ggf, Haydngasse 6/31, 1060 Wien • Schutzgebühr 1€

ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

WELEDA
Seit 1921

Lebendig schöne Haut mit der straffenden Kraft der Natur.

Entdecken Sie die antioxidative Wirkung des Granatapfels. Mit kostbaren Wirkstoffen aus Bio-Granatapfel und Bio-Goldhirse mindert die Granatapfel Gesichtspflege Falten, strafft und aktiviert die Hautregeneration. Die hauteigenen Kräfte werden gezielt gestärkt und so der Hautalterungsprozess optimal begleitet – **im Einklang mit Mensch und Natur.** www.weleda.at

HERZLICH WILLKOMMEN

Erfolgsautor Daniel Glattauer auf die Frage Macht Erfolg glücklich?: „Nur wenn man ihn teilen kann, sodass andere auch was davon haben. Erst dann hat man nämlich nachhaltig selber was davon.“ *(Der Standard 23.8.2014)*

Liebe Freundinnen und Freunde der ggf,

wieder steht eine weitere Ausgabe unseres Genussfestes am Programm. Wie der Name schon sagt, geht es dabei wirklich auch um den Genuss, das Feiern, das gegenseitige Austauschen.
Die Vorzüge eines Netzwerkes wie das der ggf ist ja u.a. die Vielfalt, die sich auch durch gemeinsames Feiern erschließt.
Ich persönlich fühle mich einerseits in vielem was ich tue, bestärkt und erhalte andrerseits auch neue Impulse und Ideen.

Herzlichst, **Dr. Eduard Pesina**
Präsident ggf

IMPRESSUM: ggf – **Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung**
Druck: Repacopy Klagenfurt. Anzeigenleitung: ggf-Wien, Haydngasse 6/31
A-1060 Wien. **Telefon/Fax** 01 967 66 50. **Email** office@gesundheitsfoerderung.at
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

GENUSSFEST und TRAINER/INNEN TREFFEN

am 20./21. Sep. 2014
in der Südsteiermark

Mit Jahreshauptversammlung: Neues aus dem ggf Netzwerk, Jahresbericht, Rechnungsabschluss, Entlastung ggf Vorstand)
Programmpunkte: Weingarten-Spaziergang, Weinkellerführung und Weinverkostung sowie Wissenswertes über Demeter-Weinbau, kl.u.ges Kinderprogramm mit Weingartenschnitzeljagd und Bio-Tombola mit wertvollen Gesundheitspreisen.

Das gesamte Programm auf www.gesundheitsfoerderung.at

Übrigens: Daniel Glattauers neues Buch „Geschenkt“ handelt von einer anonymen Spendenserie.

Es muss also niemand ggf-Mitglied werden oder sich outen, aber wenn Sie unsere gemeinnützige Arbeit in der Gesundheitsförderung unterstützen, haben Sie nachhaltig selber was davon! *Mehr Infos auf Seite 30.*

ANGELA MICHLITS

Grenzen überschreiten

Ich habe schon öfter gefastet - und es nie bereut, auch wenn der Einstieg manchmal Überwindung kostet. Aber man muss es einfach dann beginnen, wenn man sich innerlich dazu bereit fühlt. Und dann ist es auch egal ob man während der Fastenzeit arbeitet oder für jemanden kocht. Im Gegenteil: man tut diese Arbeiten viel bewusster und erlebt auch die Gerüche viel intensiver. Gerade beim Arbeiten im Weinkellerund für die sensorische Beurteilung von Weinen ist eine Fastenzeit sogar sehr interessant und bereichernd. Das Fasten öffnet das innere Auge für das Wesentliche und lässt ganz ungeahnte Bereiche der Geruchs- und Geschmackswelt erwachsen. Gleichzeitig spürt man den Reinigungsprozess im Körper, durch den eine gewisse Leichtigkeit entsteht. Und ein besonders schöner Moment ist dann das „Fastenbrechen", das man meiner Meinung nach besonders bewusst gestalten sollte und dadurch die Kraft unserer Nahrungsmittel wieder ganz anders wahrnehmen kann. Jedes pure Korn oder Salatblatt hat auf einmal ungeahntes Kräfte- und Geschmackspotential, das den ganzen Körper durchstrahlt. Einfach unbezahlbar gegen jede teuer bezahlte „Schule des Geschmacks"!!

Wir haben das Glück auch im täglichen Leben, im Arbeiten in und mit der Natur, diese Kräfte spüren zu können, die um uns herum vorhanden sind. Das funktioniert natürlich nur wenn man sich darauf einlässt und wenn man den Alltag nicht als „Job" sondern als Berufung wahrnimmt. Uns ist es wichtig einen Sinn in der täglichen Arbeit zu sehen und damit eine Lebensaufgabe erfüllen zu können.
Wir führen, gemeinsam mit der Großfamilie, den Meinklang – Hof – einen demeter Hof mit Wein, Getreide, Äpfeln und einer wachsenden Vielfalt von Tieren wie Rindern, Schafen, Pferden, Schweinen, Hühnern, Gans, Hund und Katze.
Das war nicht immer so. Die Einwirkungen der industriellen Formierung der Landwirtschaft, der finanzielle Druck, dass Landwirtschaft immer ergebnis- und gewinnorientiert sein muss, bietet den Vertretern von chemischen „Pflanzenschutzmitteln", wie sie genannt werden, einen guten Nährboden. Es ist sehr verlockend einfach etwas zu spritzen oder zu streuen durch das die angebaute Pflanze höher wächst, noch größer und grüner wird – und alle anderen unerwünschten Pflanzen daneben einfach absterben. Wie praktisch! Die schweren Handarbeiten werden dadurch reduziert, alles geht schneller und leichter. Die Tiere, die überall auf den Höfen noch vor einer Generation selbstverständlich mit dabei waren, mussten weichen. Sie stehen – rein aus finanzieller Sicht – nicht in einer guten Relation von Arbeit und Gewinn. Da kostet es viel Kraft und innere Überzeugung wieder einen „Schritt zurück" zu machen und den schwereren, den mühsameren und unsichereren Weg einzuschlagen. Es braucht wieder mehr Vertrauen in die eigenen Hände und ein Vertrauen in die Kräfte der Natur – aber es lohnt sich! Und für uns und auch für alle, die sich ernsthaft Gedanken über unseren Boden, unsere Pflanzen

und somit auch unsere Gesundheit und Zukunft machen, ist das der einzig mögliche Weg.
Und auch die Tiere gehören auf einen landwirtschaftlichen Hof. Nicht umsonst ist es für demeter-Höfe eine Voraussetzung eine gewisse Anzahl von Tieren zu haben. Man merkt auch hier die Notwendigkeit erst im Tun, erst wenn wieder Tiere auf dem Hof sind und ihre Energie einbringen. Die Lebendigkeit die sich dadurch wieder durch den gesamten Hof zieht, ist unbezahlbar und mit keinen wirtschaftlichen Maßstäben zu messen.
Als demeter-Hof arbeiten wir mit den biodynamischen Präparaten. Auf den Feldern beginnt sich der Boden zu verändern, die Produkte scheinen von einer neuen Lebendigkeit erfüllt, ein Kreislauf beginnt sich zu formen. Dabei kommen unweigerlich Fragen auf: Was isst die Menschheit im Allgemeinen, was nimmt sie zu sich, was nimmt sie damit auf? Was sind tatsächlich Nahrungsmittel für unseren Körper, woraus kann die Menschheit Kraft schöpfen?

Wir leben in Pamhagen, einem Grenzort zwischen Österreich und Ungarn. Hier ist die politische Grenze noch sehr stark spürbar, auch wenn die Grenzkontrollen schon längst aufgehoben wurden. Diese Grenze zu Ungarn bietet nun zwei Möglichkeiten: entweder man kehrt um und bleibt in Österreich – oder man überschreitet sie und erweitert seinen Horizont! Das macht aus Pamhagen sofort nicht „den Grenzort im letzten Eck Österreichs“, sondern eine Verbindung, ja fast ein kleines Zentrum an dieser Stelle zwischen Österreich und Ungarn! Mit der Landwirtschaft hat es angefangen, die ausgehend von Österreich nach Ungarn gewachsen ist und somit Land wieder vereint hat, das einmal viel stärker verwachsen war und zusammengehört hat. Die Region „Pannonien“. Für uns sind das biologisch dynamische Arbeiten in Weingärten und Landwirtschaft, das artgerechte Pflegen und Zusammenleben mit Tieren und auch das Aufwachsen der Kinder untrennbar im täglichen Leben verbunden. Es ist der „innere Weg“ den man spürt und einschlägt.

Daher ist seit letztem Jahr auch eine Waldorfschule mit Kindergarten dazu gekommen, die eine wachsende Anzahl von Menschen anzieht und hier sogar sesshaft macht. Wir haben dafür ein altes Bauernhaus zur Verfügung gestellt und durch viele helfende Hände in ein Schulhaus und eine Kindergartengruppe verwandelt. Die Schafe und Hühner wohnen im Anschluss an das Haus und können jederzeit besucht werden.
Unsere Vision ist, in unserer Grenzregion wieder einen gemeinsamen pannonischen Lebens- und Kulturraum zu schaffen. Die nächste Generation soll grenzüberschreitend denken und handeln. Vom ersten Jahr an lernen die Kinder zweisprachig deutsch-ungarisch mit dritter lebender Fremdsprache Englisch. Denn hier treffen österreichische Kinder auf ungarische. Unserer Kinder haben diese Sprach-Hürde geschafft –durch diese Grenzüberschreitung werden sie auch offener für andere Sprachen, verlieren eine innere Scheu. Und man merkt, dass die andere Sprache etwas mit den Kindern macht, sie wirkt in den Kindern und lässt sie den Klang, den Rhythmus eines anderen Landes, einer anderen Kultur erleben. Wir freuen uns über Familien, die mit uns gemeinsam weiter aufbauen wollen, die ein Leben auf dem Land mit der Waldorfpädagogik verbinden wollen oder einfach nur so unterstützend tätig sein möchten.

Wir freuen uns über Spenden oder Stipendien für benachteiligte Kinder.
www.waldorf-pannonia.org

Konto Waldorfverein Pannonia
IBAN: AT98 5100 0913 2217 0600 BIC: EHBBAT2E

Auf Wolken gebettet

TIEFER, ERHOLSAMER SCHLAF – UMGEBEN VON NATÜRLICHEN, GESUNDEN MATERIALIEN: HANDGEFERTIGTE MATRATZEN UND BETTWAREN DER „GRÜNEN ERDE“

Es begann mit einer Sehnsucht. Mit der Sehnsucht einiger naturverliebter, umweltbewusster Menschen nach tiefem, erholsamem, von schönen Träumen erfülltem Schlaf – eingebettet in natürliche, gesunde, gut duftende Materialien. Diese Sehnsucht sollte erfüllt werden: von einer bequemen Matratze mit dem Namen „Weiße Wolke“, die diese Menschen in sorgfältiger Handarbeit vollständig aus Naturmaterialien fertigten. Die „Weiße Wolke“ stand 1983 am Beginn der „Grüne Erde“. Heute gilt das Unternehmen aus Scharnstein als Pionier und Erneuerer des natürlichen, gesunden Schlafens.

7 Tipps für einen gesunden, erholsamen Schlaf

1. *Halten Sie stets regelmäßige Aufsteh- und Zu-Bett-geh-Zeiten ein.*
2. *Schlafen Sie so lange, dass Sie sich morgens ausgeruht und erholt fühlen.*
3. *Pflegen Sie ein regelmäßiges Zu-Bett-geh-Ritual.*
4. *Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer angenehm und schlaffördernd.*
5. *Verbannen Sie den Fernseher und andere Elektrogeräte aus dem Schlafzimmer.*
6. *Achten Sie auf frische Luft im Schlafzimmer und die richtige Temperatur: 16 bis 18°C.*
7. *Wählen Sie Ihr Bett groß genug, dazu bequeme Kissen und Matratzen aus Naturmaterialien, die Ihren persönlichen Liegebedürfnissen angepasst sind.*

Die Matratzen, Decken, Kissen und Bettwäschen der Grünen Erde bieten optimalen Liegekomfort und ein hervorragendes, trocken-warmes Schlafklima. Dafür sorgen sorgfältig ausgewählte Naturmaterialien – etwa österreichische Schafschurwolle, europäisches Leinen, biologische Baumwolle, Naturlatex–, die auf höchstem Qualitätsniveau in der eigenen Textilwerkstätte im oberösterreichischen Almtal verarbeitet werden. Gerade im Schlaf, einer Phase, in der der Mensch besonderen Schutzes bedarf, erfüllen Naturmaterialien eine wichtige Aufgabe: Sie werden der Natur des Menschen am besten gerecht, gehen sanft mit seiner Gesundheit um, sind hautfreundlich, frei von Chemie, Reiz- und Schadstoffen.
Doch für Grüne Erde gehört zum Schlaf mehr als biologische Herkunft, Elastizität oder Saugvermögen von Materialien. Schlaf wird als ganzheitliches Geschehen betrachtet, ist ein seelisch-sinnliches Erlebnis, eine Quelle für allgemeines körperliches und geistiges Wohlbefinden, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Lebensfreude.
Guter Schlaf mag nicht alles sein im Leben. Aber ohne guten Schlaf ist alles Andere im Leben nichts. Denn es gibt etwa 100 verschiedene Schlafstörungen, aber nur einen ungestörten, erholsamen Schlaf.
Das Öko-Unternehmen aus dem Almtal will mit seinen Produkten eine Verbindung zwischen körperlich-ergonomischen und geistig-seelischen Facetten des Schlafes schaffen: Betten, Matratzen, Kissen, Decken und Bettwäsche, die den Ur-Instinkt des Menschen anregen, sich ein schützendes, kuschelig-warmes Nest zu bauen, und gleichzeitig seine Ur-Sehnsüchte nach Behaglichkeit, Geborgenheit und jenen schönen Träumen stillen, mit denen 1983 alles begann.

***Grüne Erde Shops in Österreich:* Wien, St. Pölten, Scharnstein, Linz, Innsbruck, Graz**
www.grueneerde.com

Fasten erfasst die ganze Person, unser körperliches wie auch seelisch-geistiges Entschlacken. **Fasten ist keine Crash-Diät, daher nicht in einem Kurzprogramm zu vermitteln.** Menschen, die andere Menschen im Fastenprozess begleiten, müssen daher fundiert ausgebildet sein. **Seit 15 Jahren bildet die ggf ganzheitlich Fasten- und Gesundheitstrainer/innen aus.**

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE
UNTER ÄRZTLICHER LEITUNG

FASTEN – UND GESUNDHEITSTRAINER/IN

Der Lehrgang vermittelt die Fastenmethodik nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner. Sie begleiten als Fasten- und Gesundheitstrainer/in Menschen, die sich gesund fühlen, entschlacken und entgiften wollen sowie jeglichen Ballast abwerfen möchte.

NEU seit 2011:

BASENFASTEN–VITALTRAINER/IN

Der Lehrgang befasst sich mit den individuellen Fasten- und Stoffwechseltypen. Sie betreuen als Basenfasten-Vitaltrainer/in Menschen, die gerne viel Bewegung machen oder auch Gesundheitsbewusste, die aufgrund von Medikamenteneinnahme nicht streng fasten dürfen.

TERMINE 2015:
Ausbildung zum/r Fasten- & Gesundheitstrainer/in
Modul 1A: 10.4. - 17.4.2015
Ausbildung zum/r Basenfasten-Vitaltrainer/in
Modul 1B: 24.5. - 31.5.2015
***Modul 2** Bewegung von Körper und Geist:*
19.6. - 24.6.2015
***Modul 3** Ernährung in Theorie und Praxis:*
20.9. - 26.9.2015
***Modul 4** Prüfung und Zertifikat:*
13.11. - 16.11.2015
***Modul 5** Hospitation: frei wählbar*

NEU seit 2012:

KLEIN UND GESUND!® TRAINER/IN

Damit kl.u.ge Kinder weiterkommen, braucht es kl.u.ge Erwachsene., mit fundiertem Theorie- und Praxis-Wissen im Bereich Gesundheitsförderung bei Kindern. Wir lernen von Kindern, über Kinder und mit Kinder. Daher sind Kinder als Begleitpersonen im Rahmen der Ausbildung herzlich willkommen und werden mit einem themenbezogenen Kursprogramm betreut.

***Modul 1** Ernährung:*
23.5. – 26.5.2015
***Modul 2** Bewegung und Entspannung:*
24.8. – 27.8.2015
***Modul 3** Seelische Gesundheit und Didaktik:*
23.10. – 26.10.2015
***Modul 4** Prüfung und Zertifikat:*
14.11. – 16.11.2015
***Modul 5** Hospitation: frei wählbar*

Alle Lehrgangsmodule finden in Fasten für Genießer® Hotels

klein und gesund!® Partnerhotels statt.

Fordern Sie Ihren ***ggf Akademiefolder*** *an unter*
T 01/967 66 50, M office@gesundheitsfoerderung.at
www.gesundheitsfoerderung.at/akademie

zertifiziert von ÖCERT cert

Mit uns auf gleicher Wellenlänge.
Gemeinsam für ein gesundes Österreich!

NEU IM GGF-NETZWERK:
RALF BODEUTSCH

FASTENREISEN

Ralf Bodeutsch FastenReisen steht seit 1999 für individuelle Begleitung in der Gesundheitsförderung. „Fasten mit Begeisterung" ist für mich kein Marketing-Spruch, sondern eine Qualität, die ich seit vielen Jahren lebe.

© RALF BODEUTSCH

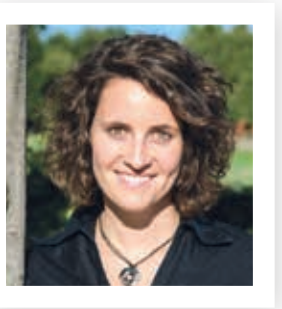
Meine eigene Begeisterung für das Fasten möchte ich an Sie weitergeben. Als Diplom-Forstingenieur und ehemaliger Leistungssportler brachte ich 1993 mein Herz für die Natur und die Freude an Bewegung in die Ausbildung bei Dr. Hellmut Lützner zum Fastenleiter der Deutschen Fastenakademie mit. Fasten bedeutet für mich einen respektvollen und toleranten Umgang mit Menschen und vor allem, mit sich selbst. Beim Fasten verschieben sich die Wertigkeiten des Lebens. Fasten hilft dem Menschen seinen eigenen Lebensweg neu zu ergründen und zu gehen. Der Wechsel zwischen sportiver Bewegung in der Natur sowie Entspannung und Stille sind wichtige Bestandteile meiner Seminare.

Kontakt: ***D-07749 Jena, Höhenweg 3***
T ***0043 3641 448290***
Email ***ralf@bodeutsch.eu***
Website ***www.bodeutsch.eu***

MAG. DIPL.-ING. SIGRID GRÜNBERGER

SINNSICHT | POTENZIAL LEBEN: GIB DEINEM SINN EIN LEBEN!

Menschen in Ihrem Wesenskern zu berühren und sie dabei zu unterstützen ihre Potenziale freizulegen. Dafür schlägt mein Herz und das sehe ich als eine der Kernaufgaben in unserer Zeit. Mit meinen Seminar-, Coaching und Workshopangeboten biete


© SIGRID GRÜNBERGER

ich Menschen und Unternehmen Zeit, Raum und besondere Methoden, um wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen und sich so auf den Weg zum „Personal Mastery" zu begeben. Zentral sind dabei Wissen und Techniken aus dem Achtsamkeitstraining, der Positiven Psychologie und aus Wissenschaften wie z.B. Lebensqualitäts-, Glücks- und Hirnforschung. Ob im Einzelcoaching oder im Seminar – die Natur spielt bei allen Formaten eine wesentliche Rolle, denn wo kann man besser mit der eigenen Natur in Berührung kommen als in der freien Natur?

Kontakt: ***1070 Wien und 5440 Golling***
Mobil ***0650/258 4147***
Website ***www.sinnsicht.at***

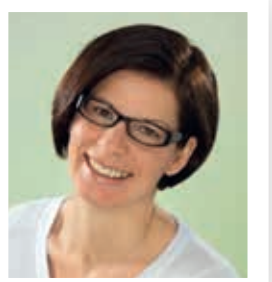
NEU im ggf Programm!

(M)Einklang und SEELE-Training. Zwei Formate, die Sie mit besonderen Methoden unterstützen in guten Kontakt mit sich selbst zu kommen und zu bleiben und Ihre individuellen Potenziale zu entfalten! Termine finden Sie im Veranstaltungskalender und online.

DAGMAR PETRY

ERNÄHRUNGSTRAINING FÜR KINDER

Mit meiner Ausbildung zur Dipl. Ernährungstrainerin habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Unser Ernährungsverhalten entwickelt sich bereits in unserer Kindheit und diese Gewohnheiten bleiben oft ein ganzes Leben lang bestehen. Daher habe ich mich auf die Arbeit mit Kindern spezialisiert und biete unter anderem


© DAGMAR PETRY

Ernährungsworkshops für Kinder im Volksschulalter an. Ich möchte durch meine Workshops bei den Kindern Interesse an gesunder Ernährung und Neugierde an neuen Lebensmitteln wecken und ihre Speisen „bunter" gestalten.
Kontakt: ***1230 Wien***
Mobil ***0676/430 55 00***
Website ***www.iss-dich-bunt.at***

NEU im ggf Programm!
ISS-DICH-BUNT Ernährungsworkshops für Kinder im Volksschulalter. Termine ganzjährig auf www.kleinundgesund.at

ELLI SISKA

DIPL. SHIATSU–PRAKTIKERIN | ZERTIFIZIERTE SHONISHIN–PRAKTIKERIN
(JAP. BABY– UND KINDERAKUPUNKTUR)
SHIATSU BERÜHRT – BEWEGT – VERÄNDERT.

Den Körper als ein zusammenhängendes Gesamtkunstwerk zu sehen, haben die Asiaten schon sehr früh verstanden. In der Shiatsubehandlung wird genau das aufgegriffen und es wird versucht den gesamten Körper mit all seinen Ebenen wahrzunehmen, um so heraus zu finden wo und wie der Körper Unterstützung braucht.

© ELLI SISKA

Vor allem während des Fastens reagiert der Körper sensibel. Auch die Reinigung findet auf verschiedenen Ebenen statt. Die Unterstützung auf körperlicher Ebene gibt dem Organismus die Möglichkeit noch besser loszulassen und den Reinigungsprozess optimal zu begleiten. Der Körper kann sich entspannen und so Kraft tanken!
Kontakt: ***2340 Mödling***
Mobil ***0676/704 7076***
Website ***www.shiatsu-behandlung.com***

KINDERLEICHT GESUND BLEIBEN

DIE APP „FAMILIENGESUNDHEIT" AUS DEM HAUSE VIELGESUNDHEIT.AT BIETET EINE BREITE PALETTE AN TIPPS FÜR (WERDENDE) ELTERN UND DEN NACHWUCHS AN.

Familien werden damit wichtige Themen von Augen- bis Zahngesundheit in ‚knackiger' Form und leicht verständlich näher gebracht – unterwegs am Smartphone oder auch im Internet.
Der praktische Kalender erinnert an Untersuchungen laut Mutter-Kind-Pass und im Ratgeber findet man u.a. Checklisten zu Impfungen und Kinderkrankheiten. Das erste Lächeln des Kindes und andere schöne Erlebnisse können in einem Tagebuch festgehalten, an Freunde versandt und so mit ihnen geteilt werden.
Wenn es mal schnell gehen soll, sind über die Suchfunktion der App rasch nächstgelegene Ärzte oder Freizeitangebote ermittelt. Außerdem mit dabei: gesunde Rezepte und in Zusammenarbeit mit klein und gesund!® auch nützliche Anregungen und Veranstaltungshinweise für Groß & Klein.

Über vielgesundheit.at
Zentrales Anliegen von vielgesundheit.at ist die Aufklärung und Prävention im medizinischen und gesundheitlichen Bereich.
In diesem Sinne engagiert sich vielgesundheit.at dafür, diese Inhalte einer breiteren Öffentlichkeit in Österreich über verschiedenste Medien nahe zu bringen.
Kontakt: ***vielgesundheit.at***
Sommerhaidenweg 124/1, 1190 Wien
T ***01/890 59 65***
Website ***www.familiengesundheit.at***
(Kostenloser Download der APP)

HOTEL LANDSITZ PICHLSCHLOSS***

LANDURLAUB – HIER KOMMT ERHOLUNG VON ALLEINE!

Sonnig und idyllisch liegt das Pichlschloss auf einer kleinen Anhöhe im steirischen Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen. Seit drei Generationen bieten wir unseren Gästen Urlaub in lebendiger Ruhe und Beschaulichkeit, naturnah und erholsam. Ein idealer Platz, mitten im Grünen, direkt am Wanderwegenetz und nur 15 Gehminuten vom Ort entfernt.
Ein Schloss und Landhaus mit spannender Geschichte, die schon lange mit sanftem Tourismus verwoben ist. Geboten wird Ihnen: Ein einladendes Hochtal, ideal zum Urlauben, weitläufig, abwechslungsreich und ökologisch wertvoll. – Ausflugsberge und Sehenswürdigkeiten, die zu Fuß, mit dem Rad, dem Naturparkbus oder durch unser Wandertaxi schnell zu erreichen sind. – Gemütliche Zimmer, Schloss-Appartements, Gesellschaftsräume, der Park und die Luftkurhalle, die ein angenehmes Ambiente bieten. – Ein kulinarisches Angebot, das den Jahreszeiten entspricht und auf regionale und bewusst gekaufte Lebensmittel zurückgreift. – Gesundheit aktiv durch Wandern, Radfahren, Golfen, Schwimmen in Naturteichen, Reiten und unser Beauty- und Wellnessangebot . - Gesundheit auch durch die saubere, frische Luft, schmackhaftes Essen, klares Pichlschloss-Quellwasser, das bewusste Naturerlebnis und das sich umsorgt Fühlen durch das Pichlschloss-Team. - Seminarräume, in denen gelacht, getanzt, kreativ gearbeitet, neue Erfahrungen gemacht werden und wo sich interessante Menschen kennenlernen.
Für Wanderer und Naturliebhaber haben wir spezielle Angebote erstellt (zertifizierter Naturpark-Wanderbetrieb, geführte Wanderungen - gratis Wanderbus) und alle, die ihren Urlaub mit Kreativität und Gesundheitsbewusstsein verbinden möchten, finden eine große Auswahl in unserem Kursprogramm!
Kontakt: ***Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen, 8812 Mariahof bei Neumarkt/Steiermark***
T ***03584/2426***
Mobil ***0664/8559478***
Website ***www.pichlschloss.at***

BIOLINO INSTITUT

DAS ERSTE BIOLOGISCHE ELTERN–KIND–INSTITUT IN WIEN.

Biologische Spielgruppen, Kindergeburtstage, Workshops für Groß und Klein und Vieles mehr.

Biolino steht für altersgerechte Angebote für Kinder von 0 bis 12. Einen Leistungsanspruch gibt es bei uns nicht, dafür jede Menge Austausch und Freude am Erleben. In unseren Spielgruppen sprechen wir spielerisch die motorische, kreative und soziale Entwicklung an. Zusätzlich dazu bieten wir Spielgruppen auch mehrsprachig an, etwa in Spanisch, Englisch oder Rumänisch. Unsere Kindergeburtstage sind auch fürs kleine Börserl ein großer Hit: Wir erleben dabei spannende Detektivgeschichten, reisen durchs glitzernde Feenland, bestehen Abenteuer im Dschungel oder feiern nach einem ganz anderen Thema. Wir kümmern uns übrigens auch gerne stundenweise um die kleinen Abenteurerinnen und Abenteurer, sollte es tagsüber einmal eng werden. Alle Informationen zu unseren Angeboten findet ihr auf www.biolino.at
Folgende Themen leben wir von Herzen: Nachhaltigkeit, den respektvollen Umgang mit allen Lebewesen, Inklusion & Diversität, prozessorientiertes und spielerisches Lernen, Recycling & Upcycling. All das und noch viel mehr decken wir auch vierteljährlich in unserem Biolino Magazin ab – das biologische Magazin für Kinder und Eltern gleichermaßen. Auch dazu findet ihr alle Informationen auf www.biolino.at
Kontakt: ***Sandwirtgasse 13/12, 1060 Wien***
Mobil ***0676 / 451 58 21*** *(Catrin)*
0676 / 482 49 62 *(Daria)*
Website ***www.biolino.at***

DIE CITY FARM SCHÖNBRUNN

WIR BRINGEN GARTEN INS LEBEN

Die City Farm Schönbrunn ist ein städtischer Erlebnisgarten der Gemüsevielfalt und der erste „Children's Garden" in Wien. 2011 gründeten Lisa Reck Burneo und Wolfgang Palme die City Farm Schönbrunn in Kooperation mit dem Lehr- und Forschungszentrum für Gartenbau Schönbrunn. Die City Farm Schönbrunn verfolgt als gemeinnütziger Verein das Ziel, Urban Gardening, Gartenpädagogik und ökologische Bildung zu fördern. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wird ganzjährig ein breites Spektrum an Gartenbildungsprogrammen angeboten.

***DER GARTEN** – Mit allen Sinnen genießen*
Auf rund 4000 Quadratmetern beherbergt der Garten der City Farm Schönbrunn alte und teils unbekannte Sorten und bietet Kindern und Erwachsenen Raum zur eigenen gärtnerischen Betätigung.

***DAS GARTENBILDUNGSPROGRAMM** – Garten als einzigartigen Lernort entdecken. Kindergartengruppen und Schulklassen besuchen ganzjährig Gartenworkshops zu unterschiedlichen Themen. Daneben besteht für Schulklassen und Kindergartengruppen die Möglichkeit im Rahmen des Junior City Farming ein Schuljahr lang unter fachlicher Anleitung eigene Beete anzulegen, zu pflegen und zu beernten. Dabei eignen sich Kinder Wissen über Biologie und gesunde Ernährung an. Rund 3.200 Kinderbesuche waren es im Jahr 2013.*

DSCHUNGEL WIEN

THEATERHAUS FÜR JUNGES PUBLIKUM

Seit 1. Oktober 2004 bildet DSCHUNGEL WIEN Theaterhaus für junges Publikum ein Zentrum für Darstellende Kunst in Wien. Das Theaterhaus leistet Pionierarbeit in der Kinder- und Jugendkultur speziell im Theater-, Tanz-und Musikbereich. Das Programm beinhaltet ein breites Spektrum vom Schauspiel über Erzähltheater, Musik-, Objekt- und Figurentheater bis hin zu Oper und Tanztheater sowie interdisziplinären Formen.

***DSCHUNGEL WIEN** zeichnet sich durch ein alle Altersgruppen umfassendes Programmangebot aus. Viele neue Vorstellungen für Kinder ab 2 Jahren – und manchmal sogar für Babys ab 6 Monaten – machen DSCHUNGEL WIEN zur Heimat für alle Kinder bis 12 Jahren.*
Mit dem Theaterhaus im MuseumsQuartier wurde auch eine neue Ära des Theaters für Jugendliche eingeleitet. An die 30 Produktionen stehen jede Saison für Jugendliche von 12 bis 22 Jahren (und darüber hinaus) auf dem Spielplan.
Die Vermittlungsarbeit ist ein wichtiges Anliegen des Hauses. In der Kunstvermittlung arbeiten Theater-, Tanz-, und Kunstpädagog/inn/en mit Kindern und Jugendlichen zusammen. Diese Programm umfasst: Workshops, Ateliers, Theaterclubs und die Abenteuernacht (eine ganze Nacht im Theater).
***DSCHUNGEL WIEN** Theaterhaus für junges Publikum – ein Ort für die ganze Familien und Theaterfreund/innen!*

Kontakt: ***MuseumsQuartier Wien / Museumsplatz 1 / 1070 Wien***
T ***01/522 07 20 20***
Website ***www.dschungelwien.at***

Mehr über alle unsere empfohlenen Trainer/innen und Partner auf www.gesundheitsfoerderung.at (Rubrik TRAINER bzw. PARTNER)

Gesundheit bedeutet Lebensfreude, Selbstbewusstsein, Kreativität. Deshalb wollen wir die Vitalität unserer Kinder von Anfang an unterstützen. **Lust auf Bewegung, soziale Interaktion, seelisches Wohlbefinden, natürliche Ernährung, das alles gehört dazu.** Deshalb gibt es unsere Plattform zum kl.u.gen Großwerden!

Die Initiative hat sich zum Ziel gesetzt, echtes Wissen über Gesundheit und ein vitales Großwerden für alle Kinder zu fördern – und gleichzeitig den Gesundungsprozess von kranken Kindern zu unterstützen! Denn die Hälfte der Mitgliedsbeiträge von „klein und gesund!® Familien" geht an ROTE NASEN Clowndoctors. Für alle im klein und gesund!®-Club gibt es Ermäßigungen bei allen unseren „kl.u.gen" Angeboten und einen Stempel pro Person für den Sammel(s)pass.

ROTE NASEN
CLOWNDOCTORS

***klein und gesund!®* ... WEIL ES KL.U.G IST, GESUNDHEIT VON ANFANG AN ZU LEBEN.**

Ein klitzekleiner AUSZUG aus dem PROGRAMM für Jung und Alt und Klein und Groß!

GITTI KÖSTLICH EMPFIEHLT

- ***klein und gesund! Familienurlaub***
  Schwerpunkt „Seelische Gesundheit – Wohlbefinden" Gesundheitsaktiv- und Wissensurlaub für Groß und Klein!
  23. – 26. Okt. 2014 auf der Tonnerhütte am Zirbitzkogel/Stmk.
- ***Ernährungsworkshops mit Dagmar Petry in Wien:***
  - *„Snack dich fit!"* – am 12. Sep. und 21.Nov. 2014
  - *„Vom Getreidekorn bis zur Palatschinke"* am 27. Sep. und 13. Dez. 2014
  - *„Einkaufsrallye durch den Supermarkt"* am 25. Okt. 2014 und 10. Jän. 2015
- ***Kochworkshops mit Martin Taubert-Witz in Wien:***
  - *Kinderkochspaß: Veg. Kochen mit und für Kinder* am 2. Okt. und 22. Nov. 2014
  - *Vollkornbrotbacken mit dem Biobackmeister und Martin Taubert-Witz* am 6. Nov. 2014
- ***Gartenfreude für Klein und Groß bei der CITY FARM SCHÖNBRUNN in Wien:***
  - *Du kannst ein eigenes Beet anlegen und ein Semester oder ein Schuljahr pflegen, oder bei vielen Workshops teilnehmen:*
  - *„Alles Kürbis! Schnitzen & Suppe"* am 24. Okt. 2014
  - *Adventkranzbinden* am 28. Nov. 2014
  - *„Kakao macht schlau!"* am 20. Feb. 2015

  und vieles mehr!

GUSTAV COOL FINDET GUT

- *"Jin Shin Jyutsu" – Vortrag*
  Du „strömst" dich selbst – ja das kannst du! Mit Hulda Malai
  in Wien 14 am 11. Okt. 2014
  und am 6. Dez. 2014
- *Kinderworkshops bei SONNENTOR in Sprögnitz – www.sonnentor.at*
  - *„Max und Moritz" - Workshop für glückliche Kinder* am 7. Sep. 2014
  - *„Weihnachtsstress lass' nach!"* an allen Adventsamstagen sowie am 8. Dez. 2014
  - *„Kinder, gesund essen macht Spaß!"* am 14. Dez. 2014 und 22. Jän. 2015
  - *„Gesund trinken macht Spaß!"* am 15. Feb. 2015
  - *Kindergeburtstag bei Sonnentor feiern mit vielen besonderen Details!*

FELIX FIT FREUT SICH

- *Laufende Körperwahrnehmungskurse*
  in Wien 1, Wien 18 und Wien 23
  Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung trainieren und dabei körperliche, geistige und emotionale Entspannung finden!
- *Feriencamps am Eukikowa Bauernhof, Thomasberg bei Edlitz*

KL.U.GES THEATER & MUSIK GIBT'S HIER:

- *Marko Simsa – Konzerte und Theater für Kinder in ganz Österreich!*
- *Figurentheater Lilarum in Wien 3 –*
  Jedes Monat gibt's ein anderes Stück mit selbstgemachten Handpuppen zu entdecken. Für Kinder ab 3 Jahren. Ermäßigung für klein und gesund!® Familien mit Sammel(s)pass.
- *10 Jahre DSCHUNGEL WIEN – das Theaterhaus für junges PUBLIKUM in WIEN bietet österreichweit das vielfältigste Programm der darstellender Kunst für Kinder und Jugendliche an.*

ÜBER UNS

KLEIN UND GESUND!®
DIE GGF KINDERGESUNDHEITSINITIATIVE

- *Informieren Sie sich über Familienangebote bei unseren empfohlenen klein und gesund!® Partner Hotels auf der Webseite unter „kl.u.ger Urlaub" .*
- *Mehr Termine und Infos zu den einzelnen Angeboten finden Sie auf www.kleinundgesund.at*
- *Über Ihre Vorteile im klein und gesund!® Club informiert gerne das ggf Büro.*

Kontakt:
Telefon ***01 967 66 50***
Email ***office@gesundheitsforderung.at***

www.kleinundgesund.at

Programm | Herbst/Winter 2014–15

- *Fragen Sie nach Ihrem ggf-Mitglieder-Bonus! (bis zu 10 % Ermäßigung auf den Seminarpreis). Änderungen vorbehalten!*
- *Das Generali-Logo zeigt Ihnen, dass in diesen Fasten für Genießer-Hotels® eine Kostenübernahme im Rahmen des Generali-Rund um Gesund-Pakets möglich ist.*
- *Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen der ggf finden Sie unter www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen*

Fasten im klösterlichen Ambiente

13.09.2014 bis 20.09.2014	***Pernegg, NÖ*** **Fasten: Meditativ, Sensitiv, Kreativ** *Trainer/in* Kurt Kloihofer ***M*** 0699/106 349 00 ***E*** office@xundundkreativ.com	
14.09.2014 bis 20.09.2014	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Suppenfasten** ***T*** 07233/7215 ***E*** badmuehllacken@marienschwestern.at	
27.09.2014 bis 04.10.2014	***Pernegg, NÖ*** **Klosterfasten** *Trainer/in* Andrea Löw ***T*** 02913/614 ***M*** 0660/44 39 555 ***E*** tanzheitlich@aon.at	
27.09.2014 bis 05.10.2014	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Entschlacken und Entspannen – nach Buchinger/Lützner** *Trainer/in* Anna Petscher ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at	
05.10.2014 bis 08.10.2014	***Bad Kreuzen, OÖ*** **Neue Lebensfreude mit Hildegard von Bingen** *Trainer/in* Maria Hafellner ***M*** 0664/386 11 39 ***E*** hafellner@lebensquellmaria.at	
16.10.2014 bis 25.10.2014	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Pilgerfastenwoche Bad Mühllacken nach St. Florian** *Trainer/in* Ralf Bodeutsch ***T*** 07233/7215 ***E*** badmuehllacken@marienschwestern.at	
25.10.2014 bis 01.11.2014	***Pernegg, NÖ*** **Fasten: Meditativ, Sensitv, Kreativ** *Trainer/in* Kurt Kloihofer ***M*** 0699/106 349 00 ***E*** office@xundundkreativ.com	
25.10.2014 bis 01.11.2014	***Pernegg, NÖ*** **Klosterfasten** *Trainer/in* Andrea Löw ***T*** 02913/614 ***M*** 0660/44 39 555 ***E*** tanzheitlich@aon.at	
26.10.2014 bis 01.11.2014	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Suppenfasten mit Tugenden von Teresa von Avila** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at	
01.11.2014 bis 08.11.2014	***Pernegg, NÖ*** **Heilfasten nach Hildegard v. Bingen** *Trainer/in* Maria Hafellner ***M*** 0664/386 11 39 ***E*** hafellner@lebensquellmaria.at	

08.11.2014 bis 25.11.2014	***Pernegg, NÖ*** **Pernegger Herbstfasten** *Trainer/in* Kurt Kloihofer ***M*** 0699/106 349 00 ***E*** office@xundundkreativ.com
15.11.2014 bis 22.11.2014	***Bildungshaus Stift St. Georgen am Längsee, Kärnten*** **Fasten für Genießer** *Trainer/in* Bianca Blümel ***T*** 01/967 66 50 ***E*** office@gesundheitsfoerderung.at
15.11.2014 bis 29.11.2014	***Bad Kreuzen, OÖ*** **Heilfasten nach Hildegard v. Bingen** *Trainer/in* Maria Hafellner ***M*** 0664/386 11 39 ***E*** hafellner@lebensquellmaria.at
29.11.2014 bis 06.12.2014	***Pernegg, NÖ*** **Reset Fasten** *Trainer/in* Mag. Aneta Pissareva ***M*** 0664/135 27 47 ***E*** fastenseminare@gmail.com
30.11.2014 bis 06.12.2014	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Fasten nach der Klostermedizin/Typenlehre** *Trainer/in* Elisabeth Rabeder ***T*** 07233/7215 ***E*** badmuehllacken@marienschwestern.at
07.12.2014 bis 13.12.2014	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Adventfasten** *Trainer/in* Mathilde Hermann ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
14.12.2014 bis 20.12.2014	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Fasten im Advent (Fasten nach Buchinger/Lützner)** *Trainer/in* Ralf Bodeutsch ***T*** 07233/7215 ***E*** badmuehllacken@marienschwestern.at
03.01.2015 bis 10.01.2015	***Pernegg, NÖ*** **Neubeginn – Fastenwoche nach Buchinger/Lützner** *Trainer/in* Andrea Löw ***T*** 02913/614 ***M*** 0660/44 39 555 ***E*** tanzheitlich@aon.at
04.01.2015 bis 10.01.2015	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Fasten nach Dreikönig (Fasten nach Buchinger/Lützner)** *Trainer/in* Ralf Bodeutsch ***T*** 07233/7215 ***E*** badmuehllacken@marienschwestern.at
10.01.2015 bis 16.01.2015	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Entschlacken mit Leberreinigung nach Moritz** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
14.01.2015 bis 21.01.2015	***Pernegg, NÖ*** **Winterfasten und sanftes Yoga für Einsteiger** *Trainer/in* Petra Sölle ***M*** 0676/843 555 305 ***E*** petra@gesundfasten.info
31.01.2015 bis 07.02.2015	***Pernegg, NÖ*** **Vegan-Fasten** *Trainer/in* Andrea Löw ***T*** 02913/614 ***M*** 0660/44 39 555 ***E*** tanzheitlich@aon.at

Fasten im klösterlichen Ambiente

18.02.2015 bis 04.04.2015	***Pernegg, NÖ*** **Klosterfasten in der Fastenzeit** *Trainer/in* Mag. Aneta Pissareva ***M*** 0664/135 27 47 ***E*** fastenseminare@gmail.com
22.02.2015 bis 28.02.2015	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Fasten nach der Klostermedizin** *Trainer/in* Elisabeth Rabeder ***T*** 07233/7215 ***E*** badmuehllacken@marienschwestern.at
28.02.2015 bis 06.03.2015	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Suppenfasten mit Tugenden von Teresa von Avila** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at

Fastenferienwochen

Ganzjährig	***Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ*** **10-Tage-Fasten mit verschiedenen Schwerpunkten** *Trainer/in* Hildegard Laister ***T*** 02814/8276 ***E*** info@klosterberg.at
Ganzjährig	***Kneipp & Gesundheitszentrum Barmherzige Brüder, Schärding, OÖ*** **Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht, 7 Tage inkl. Kneippanwendungen, Massagen** *Trainer/in* Theresa Goldberger ***T*** 07712/3221-0 ***E*** kurhaus@bbschaerd.at
Ganzjährig	***Kneipp & Gesundheitszentrum Barmherzige Brüder, Schärding, OÖ*** **Basenfasten unter ärztlicher Aufsicht – sanft entsäuern & entlasten 7 od. 11 Tage, inkl. Kneippanwendungen, Massagen** *Trainer/in* Theresa Goldberger ***T*** 07712/3221-0 ***E*** kurhaus@bbschaerd.at
Ganzjährig	***Biovitalhotel Sommerau, Salzburg*** **Heilfasten / Basenfasten / Vitalfastenwoche mit Yoga & Ayurveda** ***T*** 06241/212 ***E*** info@biohotel-sommerau.at
Ganzjährig	***Kitzbüheler Alpen, Tirol*** **Fastenwandern in den Kitzbüheler Alpen** *Trainer/in* Bettina Steixner ***M*** 0664/532 19 93 ***E*** bettina@steixner.at
Ganzjährig	***Pension Engel, Hittisau, Vorarlberg*** **Heilfasten** *Trainer/in* Marita und Sibylle Berkmann ***T*** 05513/6231-0 ***E*** info@fastenkur.at
Ganzjährig	***Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Joglland, Steiermark*** **Heilfasten mit Kurpaket** *Trainer/in* Roswitha Dunst ***T*** 03174/8368 ***E*** fastenerlebnis@aon.at

01.09.2014 bis 02.11.2014	***Biohotel Daberer, St. Daniel, Kärnten*** **Basenfasten beim Daberer nach Wacker** **T** 04718/590 **E** info@biohotel-daberer.at
05.09.2014 bis 12.09.2014	***Hotel Gletscherblick, Pitztal, Tirol*** **Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner** *Trainer/in* Anita Barta **M** 0660/141 55 46 **E** anitabarta@naturgemaess.at
06.09.2014 bis 13.09.2014	***Kitzbüheler Alpen, Tirol*** **Fasten und Golfen** *Trainer/in* Bettina Steixner **M** 0664/532 19 93 **E** bettina@steixner.at
13.09.2014 bis 19.09.2014	***Porec, Kroatien*** **Basenfasten am Meer** *Trainer/in* Susanne Erlacher **M** 0664/918 75 03 **E** sus.erl@gmx.at
13.09.2014 bis 20.09.2014	***Crna, Slowenien nach Gurk, Kärnten*** **Fastenpilgerwanderung am Hemmapilgerweg** *Trainer/in* Elisabeth Stürzenbecher-Fellner **M** 0664/920 95 60 **E** esf@fellner-hg.at
14.09.2014 bis 21.09.2014	***Hotel Rose, Maria Taferl, NÖ*** **Fasten in Maria Taferl nach der Dr. Buchinger/Dr. Lützner Methode** *Trainer/in* Barbara Breyer **T** 07413/304 **E** office@hotelrose.co.at
14.09.2014 bis 21.09.2014	***Naturpark Weissensee, Kärnten*** **5-Elemente Fasten und restorative Yoga** *Trainer/in* Mag. Irene Messner **M** 0676/454 12 34 **E** allegria.fastengehen@a1.net
20.09.2014 bis 27.09.2014	***Hotel Loipersdorf Spa & Conference****S, Steiermark*** **Heilfasten – Fasten für Genießer** *Trainer/in* Mag. Barbara Ebner **T** 03382/20000 **E** info@loipersdorfhotel.com
21.09.2014 bis 27.09.2014	***Hotel Loipersdorf Spa & Conference ****S, Steiermark*** **Basenfasten – Modul Golf zubuchbar** *Trainer/in* Heike Burzki **M** 0664/358 65 45 **E** heike.burzki@individia.at
23.09.2014 bis 30.09.2014	***Pension Engel, Hittisau, Vorarlberg*** **Basenfasten** *Trainer/in* Marita und Sibylle Berkmann **T** 05513/6231-0 **E** info@fastenkur.at
26.09.2014 bis 03.10.2014	***Landhaus Knura, Hermagor, Kärnten*** **GesundBasenFasten mit den Farben des Herbstes** *Trainer/in* Petra Sölle **M** 0676/843555 305 **E** petra@gesundfasten.info

Fastenferienwochen

27.09.2014 bis 03.10.2014	***Aktivhotel Rohrmooserhof, Steiermark*** **Fasten für Gesunde – Energieprogramm für Körper, Geist und Seele** *Trainer/in* Maria Florjancic ***T*** 03687/61455 ***E*** info@rohrmooserhof.at
27.09.2014 bis 04.10.2014	***Bad Tatzmannsdorf, Steiermark*** **Gesundheitsfasten** *Trainer/in* Kerstin Reinbacher ***M*** 0664/39 18 488 ***E*** k.reinbacher@aon.at
27.09.2014 bis 04.10.2014	***Rohrmoos, Steiermark*** **Fastenwandern** *Trainer/in* Ida Reiter ***T*** 03687/61350 ***E*** info@hotel-bergkristall.com
28.09.2014 bis 04.10.2014	***Aktivhotel Rohrmooserhof, Steiermark*** **Fasten und Genießen** *Trainer/in* Maria Florjancic ***T*** 03687/61455 ***E*** info@rohrmooserhof.at
04.10.2014 bis 11.10.2014	***Aktivhotel Rohrmooserhof, Steiermark*** **Basenfasten Woche** *Trainer/in* Maria Florjancic ***T*** 03687/61455 ***E*** info@rohrmooserhof.at
04.10.2014 bis 11.10.2014	***Hotel Gasthof Gribelehof, Lienz, Tirol*** **Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner in den Lienzer Dolomiten** *Trainer/in* Anita Barta ***M*** 0660/14 15 546 ***E*** anitabarta@naturgemaess.at
05.10.2014 bis 11.10.2014	***Landhaus Servus, Velden, Kärnten*** **Beauty Fasten** *Trainer/in* Mag. Irmgard Knapp ***T*** 04212/30 229 ***M*** 0664/36 99 031 ***E*** iknapp@fnl.at
05.10.2014 bis 02.11.2014	***Biohotel Daberer, St. Daniel, Kärnten*** **Yogawochen mit Basenfasten** ***T*** 04718/590 ***E*** info@biohotel-daberer.at
11.10.2014 bis 18.10.2014	***Hotel Loipersdorf Spa & Conference****S, Steiermark*** **Heilfasten – Fasten für Genießer** *Trainer/in* Mag. Barbara Ebner ***T*** 03382/20000 ***E*** info@loipersdorfhotel.com
11.10.2014 bis 18.10.2014	***Achensee/Tirol*** **Herbstfasten nach Dr. Buchinger** *Trainer/in* Lisa Linzmaier-Strillinger ***M*** 0699/140 81 974 ***E*** lisa@fasten-in-tirol.at
12.10.2014 bis 19.10.2014	***Biovitalhotel Sommerau, Salzburg*** **Heilfastenwoche nach Dr. Buchinger** ***T*** 06241/212 ***E*** info@biohotel-sommerau.at
12.10.2014 bis 19.10.2014	***Hotel Rose, Maria Taferl, NÖ*** **Fasten in Maria Taferl nach der Dr. Buchinger/Dr. Lützner Methode** *Trainer/in* Barbara Breyer ***T*** 07413/304 ***E*** office@hotelrose.co.at

12.10.2014 bis 19.10.2014	***Almwellness Tonnerhütte, Zirbitzkogel, Steiermark*** **Fastenwoche mit Yoga** *Trainer/in* Ludmilla Ferner ***T*** 03586/300 77 ***E*** info@tonnerhuette.at
13.10.2014 bis 20.10.2014	***Weissensee, Kärnten*** **Fasten in der Balance mit Mensch und Natur** *Trainer/in* Christine Walker ***T*** 04713/2371 ***M*** 0664/73829784 ***E*** info@nemast.at
18.10.2014 bis 25.10.2014	***Kitzbüheler Alpen, Tirol*** **Fastenwandern** *Trainer/in* Bettina Steixner ***M*** 0664/532 19 93 ***E*** bettina@steixner.at
18.10.2014 bis 25.10.2014	***Toscana, nahe Florenz, Italien*** **Mediterranes Fasten – Kultur und Wanderseminar** *Trainer/in* Mag. Irene Messner ***M*** 0676/454 12 34 ***E*** allegria.fastengehen@a1.net
18.10.2014 bis 25.10.2014	***Hotel Gasthof Gribelehof, Osttirol*** **Fasten für Genießer mit Panoramablick in den Lienzer Dolomiten** ***T*** 04852/62 191 ***M*** 0664/384 81 46 ***E*** gribelehof@aon.at
18.10.2014 bis 25.10.2014	***Hotel Bristol, Opatija, Kroatien*** **Heilfasten am Mittelmeer** *Trainer/in* Mag. Barbara Ebner ***M*** 0676/6694146 ***E*** barbara.ebner@fastenurlaub.at
19.10.2014 bis 25.10.2014	***Hotel Loipersdorf Spa & Conference ****S, Steiermark*** **Basenfasten** *Trainer/in* Heike Burzki ***M*** 0664/358 65 45 ***E*** heike.burzki@individia.at
19.10.2014 bis 25.10.2014	***Landhaus Servus, Velden, Kärnten*** **Fasten nach Dr.Buchinger / Dr.Lützner** *Trainer/in* Karoline Stolz ***T*** 03882/32 28 17 ***M*** 0676/78 59 251 ***E*** karoline.stolz3@gmx.at
26.10.2014 bis 01.11.2014	***Landhaus Servus, Velden, Kärnten*** **Entschlacken, entgiften durch Basenernährung** ***T*** 04274/22 62 ***E*** info@landhaus-servus.com
02.11.2014 bis 11.11.2014	***Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ*** **Fasten mit Bauchtanz** *Trainer/in* Hildegard Laister ***T*** 02814/8276 ***E*** info@klosterberg.at
07.11.2014 bis 14.11.2014	***Hotel Rose, Maria Taferl, NÖ*** **Fasten und Naturerlebnis nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner** *Trainer/in* Barbara Breyer ***T*** 07413/304 ***E*** office@hotelrose.co.at
09.11.2014 bis 15.11.2014	***Weissensee, Kärnten*** **Fasten in der Balance mit Mensch und Natur** *Trainer/in* Christine Walker ***T*** 04713/2371 ***M*** 0664/73829784 ***E*** info@nemast.at

Fastenferienwochen

09.11.2014 bis 16.11.2014	***Biovitalhotel Sommerau, Salzburg*** **Heilfastenwoche nach Dr. Buchinger** **T** 06241/212 **E** info@biohotel-sommerau.at
14.11.2014 bis 21.11.2014	***Hotel Landhofmühle, Burgenland*** **Basenfasten mit Obst und Gemüse** *Trainer/in* Daniela Prcik **T** 03329/28 14 **E** office@landhofmuehle.at
15.11.2014 bis 22.11.2014	***Bad Tatzmannsdorf, Steiermark*** **Gesundheitsfasten** *Trainer/in* Kerstin Reinbacher **M** 0664/39 18 488 **E** k.reinbacher@aon.at
15.11.2014 bis 22.11.2014	***Hotel Loipersdorf Spa & Conference****S, Steiermark*** **Heilfasten – Fasten für Genießer** *Trainer/in* Mag. Barbara Ebner **T** 03382/20000 **E** info@loipersdorfhotel.com
20.11.2014 bis 27.11.2014	***Gailtail, Kärnten*** **GesundBasenFasten** *Trainer/in* Petra Sölle **M** 0676/843 555 305 **E** petra@gesundfasten.info
22.11.2014 bis 05.12.2014	***Naturpark Weissensee, Kärnten*** **Adventfasten – Heilfasten und Wandern** *Trainer/in* Mag. Irene Messner **M** 0676/454 12 34 **E** allegria.fastengehen@a1.net
27.11.2014 bis 04.12.2014	***Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Jogland, Steiermark*** **Stilles Adventfasten** *Trainer/in* Roswitha Dunst **T** 03174/8368 **E** fastenerlebnis@aon.at
28.11.2014 bis 05.12.2014	***Hotel Rose, Maria Taferl, NÖ*** **Adventfasten in Maria Taferl nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner** *Trainer/in* Barbara Breyer **T** 07413/304 **E** office@hotelrose.co.at
29.11.2014 bis 06.12.2014	***Pension Engel, Hittisau, Vorarlberg*** **Basenfasten** *Trainer/in* Marita und Sibylle Berkmann **T** 05513/6231-0 **E** info@fastenkur.at
30.11.2014 bis 06.12.2014	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Fasten nach der Klostermedizin/Typenlehre** *Trainer/in* Sr. Huberta Rohrmoser, Elisabeth Rabeder **T** 07233/7215 **E** badmuehllacken@marienschwestern.at
01.12.2014 bis 10.12.2014	***Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ*** **Fasten mit Yoga** *Trainer/in* Hildegard Laister **T** 02814/8276 **E** info@klosterberg.at
05.12.2014 bis 12.12.2014	***Fasten- und Gesundheitshaus Dunst, Jogland, Steiermark*** **Stilles Adventfasten** *Trainer/in* Roswitha Dunst **T** 03174/8368 **E** fastenerlebnis@aon.at

07.12.2014 bis 14.12.2014	***Biovitalhotel Sommerau, Salzburg*** **Ganzheitliches Basenfasten** **T** 06241/212 **E** info@biohotel-sommerau.at
13.12.2014 bis 20.12.2014	***Achensee/Tirol*** **Besinnliches Fasten vor dem Fest** *Trainer/in* Lisa Linzmaier-Strillinger **M** 0699/140 81 974 **E** lisa@fasten-in-tirol.at
19.12.2014 bis 28.02.2015	***Biohotel Daberer, St. Daniel, Kärnten*** **Basenfasten beim Daberer nach Wacker** **T** 04718/590 **E** info@biohotel-daberer.at
22.01.2015 bis 31.01.2015	***Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ*** **Fasten mit Marma Yoga** *Trainer/in* Hildegard Laister **T** 02814/8276 **E** info@klosterberg.at
01.02.2015 bis 07.02.2015	***Hotel Loipersdorf Conference & Spa, Steiermark*** **Basenfasten – Fasten für Genießer** *Trainer/in* Heike Burzki **M** 0664/358 6545 **E** heike.burzki@individia.at
14.02.2015 bis 21.02.2015	***Pichlarn, Steiermark*** **Fasten und Wellness** *Trainer/in* Mag. Aneta Pissareva **T** 03682/24440-0 **E** reservierung@pichlarn.at
14.02.2015 bis 21.02.2015	***Hotel Loipersdorf Conference & Spa, Steiermark*** **Heilfasten – Fasten für Genießer** *Trainer/in* Barbara Ebner **M** 0676/6694146 **E** barbara.ebner@fastenurlaub.at
23.02.2015 bis 04.03.2015	***Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ*** **Fasten mit Stilworkshop** *Trainer/in* Hildegard Laister **T** 02814/8276 **E** info@klosterberg.at

Fasten am Wohnort

Ganzjährig	Klosterneuburg, NÖ **Gesundheitsfasten und Basenfasten mit Gymnastik & Nordic Walking** *Trainer/in* Karin Alper **M** 0676/538 95 47 **E** karin.alper@gmail.com
Ganzjährig	Lustenau, Vorarlberg **Ambulantes Basenfasten** *Trainer/in* Barbara Grabher **M** 0680/334 21 73 **E** barbara@massageundfasten.at
12.09.2014 bis 19.09.2014	Mariahof, Steiermark **Ambulantes Heilfasten** *Trainer/in* Edeltraud Pichler **M** 0664/538 60 99 **E** pichler.traude@stoelzl.at

Fasten am Wohnort

03.10.2014 bis 10.10.2014	Krems, NÖ **Freudvoll entschlacken und entschleunigen** *Trainer/in* Margot Hölzl ***T*** 02732/70 814 ***M*** 0664/435 32 95 ***E*** margot.hoelzl@kristallenergie.net
04.10.2014 bis 10.10.2014	Murau, Steiermark **Ambulantes Heilfasten mit Yoga** *Trainer/in* Edeltraud Pichler ***M*** 0664/538 60 99 ***E*** pichler.traude@stoelzl.at
11.10.2014 bis 17.10.2014	Wieting, Kärnten **Heilfasten am Bio-Bauernhof** *Trainer/in* Susanne Erlacher ***M*** 0664/918 75 03 ***E*** sus.erl@gmx.at
16.10.2014 bis 23.10.2014	Apotheke zur Kaiserkrone, Wien 7 **Fasten in der City** *Trainer/in* ggf Trainer/in ***T*** 01/967 66 50 ***E*** office@gesundheitsfoerderung.at
08.11.2014 bis 14.11.2014	Wieting, Kärnten **Heilfasten am Bio-Bauernhof** *Trainer/in* Susanne Erlacher ***M*** 0664/918 75 03 ***E*** sus.erl@gmx.at
20.11.2014 bis 28.11.2014	Apotheke zur Kaiserkrone, Wien 7 **Fasten in der City** *Trainer/in* ggf Trainer/in ***T*** 01/967 66 50 ***E*** office@gesundheitsfoerderung.at
28.11.2014 bis 04.12.2014	Wolfurt, Vorarlberg **Adventfasten nach Buchinger** *Trainer/in* Anita Barta ***M*** 0660/141 55 46 ***E*** anitabarta@naturgemaess.at

Fasten für Genießer® Urlaub am Mittelmeer

„Mediterran zur Mitte finden“

*Heil- und Basenfasten im Fasten für Genießer® Hotel Bristol**** Opatija, Kroatien*

14.03. - 21.03.2015 Heilfasten mit Mag. Barbara Ebner
04.06. - 11.06.2015 und 12.06. - 19.06.2015 mit Petra Maria Sölle
02.10. – 09.10.2015 mit Waltraud Bittner, ggf Gründerin und Buchautorin

Information/Anmeldung bei der ggf
T *01 967 66 50* ***E*** *office@gesundheitsfoerderung.at*

29.01.2015 bis 05.02.2015	St. Veit/Glan, Kärnten **Ambulantes Fasten** *Trainer/in* Sieglinde Salbrechter **M** 0664/76 78 340 **E** sieglinde.salbrechter@gmx.at
19.02.2015 bis 26.02.2015	St. Veit/Glan, Kärnten **Ambulantes Fasten** *Trainer/in* Sieglinde Salbrechter **M** 0664/76 78 340 **E** sieglinde.salbrechter@gmx.at
20.02.2015 bis 26.02.2015	Wolfurt, Vorarlberg **Fasten nach Dr. Buchinger** *Trainer/in* Anita Barta **M** 0660/14 15 546 **E** anitabarta@naturgemaess.at

Ernährung

Ganzjährig	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Neustart Wochenende – zum Kennenlernen und neu Durchstarten** **T** 07233/7215 **E** info@marienschwestern.at
Ganzjährig	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Bauch gut. Alles gut – inkl. 1 ärztl. Untersuchung und typgerechtem Ernährungsgespräch** **T** 07233/7215 **E** info@marienschwestern.at
Ganzjährig	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Basenfasten federleicht – inkl. 1 ärztl. Untersuchung und typgerechtem Ernährungsgespräch** **T** 07233/7215 **E** info@marienschwestern.at
Ganzjährig	***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken, OÖ*** **Kraftvoll zur Lebergesundheit – inkl. 1 ärztl. Untersuchung und leberaktivierenden 5-Säulen-Aktivitäten** **T** 07233/7215 **E** info@marienschwestern.at
06.09.2014 bis 06.09.2014	***Wien 2*** **Laß es fließen, es wird sprießen!** **Vitalstoff- und enzymreiche Ernährung im Alltag leicht gemacht!** *Trainer/in* Marianna Crosina **M** 0699/19671792 **E** office@vitalkueche.at
13.09.2014 bis 13.09.2014	***Wien 7*** **TCM Kochkurs:** **Genuss trotz Nahrungsmittelunverträglichkeiten** *Trainer/in* Sabine Dobesberger, MSc **M** 0699/197 43 907 **E** office@diepause.at
21.09.2014 bis 27.09.2014	***BioVitalhotel Sommerau, St. Koloman, Salzburg*** **ggf Fastenakademie Lehrgangsmodul 3 Ernährung** **T** 01/967 66 50 **M** **E** office@gesundheitsfoerderung.at

Ernährung

04.10.2014 bis 04.10.2014

Wien 2
Laß es fließen, es wird sprießen!
Vitalstoff- und enzymreiche Ernährung im Alltag leicht gemacht!
Trainer/in Marianna Crosina
M 0699/19671792 ***E*** office@vitalkueche.at

10.10.2014 bis 10.10.2014

Wien 7
TCM Kochkurs: Metallelement – Abwehrkräfte stärken
Trainer/in Sabine Dobesberger, MSc
M 0699/197 43 907 ***E*** office@diepause.at

06.11.2014 bis 06.11.2014

Wien 17
Vollkornbrotbacken mit dem Biobackmeister
Trainer/in Martin Taubert-Witz
T 01/409 54 33 ***E*** martin.taubert-witz@gmx.at

22.11.2014 bis 22.11.2014

Wien 7
TCM Kochkurs: 5-Elemente Power Frühstück
Trainer/in Sabine Dobesberger, MSc
M 0699/197 43 907 ***E*** office@diepause.at

27.11.2014 bis 27.11.2014

Wien 17
Pommes Macaires? Wedges? Internat. Kartoffelgerichte
Trainer/in Martin Taubert-Witz
T 01/409 54 33 ***E*** martin.taubert-witz@gmx.at

14.01.2015 bis 14.01.2015

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

Bewegung

Ganzjährig

Wien 18
Jeden Mittwoch – offener Kurs – Körperbewusstseinstraining mit EuGong
Trainer/in Klaus Bierbaumer
M 0676/90 62 900 ***E*** klaus.bierbaumer@koerperbewusstsein.

Ganzjährig

Wien 12
Jeden Donnerstag – offener Kurs – Körperbewusstseinstraining mit EuGong
Trainer/in Klaus Bierbaumer
M 0676/90 62 900 ***E*** klaus.bierbaumer@koerperbewusstsein.

31.08.2014 bis 07.09.2014

Hotel Landsitz Pichlschloss, Steiermark
Aktive Fitness-, Tanz- und Erholungswoche
T 03584/2426 ***M*** 0664/8559478 ***E*** info@pichlschloss.at

02.09.2014 bis 04.11.2014

Prater, Wien
smoveyTRAINING (Walking und Übungen)
Trainer/in Brigitte Weber
M 0699/181 333 70 ***E*** weber@wellnessconcepts.at

11.09.2014 bis 11.09.2014	***Prater, Wien*** **Nordic Walking: Technik-Auffrischkurs** *Trainer/in* Brigitte Weber ***M*** 0699/181 333 70 ***E*** weber@wellnessconcepts.at
15.09.2014 bis 15.09.2014	***Wien 11*** **smovey SWINGandSmile Basis Workshop** *Trainer/in* Brigitte Weber ***M*** 0699/181 333 70 ***E*** weber@wellnessconcepts.at
19.09.2014 bis 21.09.2014	***Wien 6*** **Start Lehrgang 2014/2015 "Evidenzbasiertes BIODANZA"** *Trainer/in* Manju Waltraud Pöllmann ***M*** 0664/383 28 97 ***E*** ausbildung@biodanza.com
12.10.2014 bis 19.10.2014	***Hotel Landsitz Pichlschloss, Steiermark*** **Bodybalance-Pilates** ***T*** 03584/2426 ***M*** 0664/8559478 ***E*** info@pichlschloss.at
17.10.2014 bis 19.10.2014	***Wien 6*** **Lehrgang „Evidenzbasiertes BIODANZA"** *Trainer/in* Manju Waltraud Pöllmann, ***M*** 0664/383 28 97 ***E*** ausbildung@biodanza.com
18.10.2014 bis 18.10.2014	***Wien 6*** **Fest 20 Jahre Biodanza Schule** *Trainer/in* Manju Waltraud Pöllmann ***M*** 0664/383 28 97 ***E*** ausbildung@biodanza.com

Entspannung und Wohlbefinden

Ganzjährig	***Klosterneuburg, NÖ*** **Wirbelsäulen-Training** *Trainer/in* Karin Alper ***M*** 0676/538 95 47 ***E*** karin.alper@gmail.com
Ganzjährig	***Türkenschanzpark, Wien 18*** **Natur-Spaziergang zur „inneren" Natur (inkl. NaturFeedback Training)** *Trainer/in* Sabine Schulz ***M*** 0699/17 36 36 07 ***E*** kontakt@sabine-schulz-kommunikation.com
Ganzjährig	***NaturLesePark Zirbitzkogel-Grebenzen, Steiermark*** **Natur-Spaziergang zur „inneren" Natur (inkl. NaturFeedback Training)** *Trainer/in* Sabine Schulz ***M*** 0699/17 36 36 07 ***E*** kontakt@sabine-schulz-kommunikation.com
Ganzjährig	***Botanischer Garten Linz, OÖ*** **Natur-Spaziergang zur „inneren" Natur (inkl. NaturFeedback Training)** *Trainer/in* Sabine Schulz ***M*** 0699/17 36 36 07 ***E*** kontakt@sabine-schulz-kommunikation.com

Entspannung und Wohlbefinden

07.09.2014 bis 14.09.2014	***Hotel Landsitz Pichlschloss, Steiermark*** **Gesundheits- und Wohlfühlwoche** ***T*** 03584/2426 ***M*** 0664/8559478 ***E*** info@pichlschloss.at
09.09.2014 bis 14.09.2014	***Hotel Landsitz Pichlschloss, Steiermark*** **Die 8 Brokatübungen – Qigong zum Kennenlernen** ***T*** 03584/2426 ***M*** 0664/8559478 ***E*** info@pichlschloss.at
19.09.2014 bis 21.09.2014	***Pichl-Kainisch, Steiermark*** **SEELE-Training – SElbstEntfaltungLEben** *Trainer/in* Mag. DI Sigrid Grünberger ***M*** 0650/258 41 47 ***E*** sigrid@sinnsicht.at
20.09.2014 bis 21.09.2014	***Wien 14*** **Jin Shin Jyutsu – Ströme dich selbst** *Trainer/in* Hulda Malai ***M*** 0664/564 61 11 ***E*** office@hulda-malai.at
29.09.2014 bis 02.02.2015	***Wien 4*** **12 EH DYYSG: Qi-Gong zur Stärkung deiner Abwehrkräfte** *Trainer/in* Michaela Christiane Wiegele ***M*** 0699/190 27 681
01.10.2014 bis 04.02.2015	***Wien 4*** **12 EH Lungen QiGong** *Trainer/in* Michaela Christiane Wiegele ***M*** 0699/190 27 681
03.10.2014 bis 05.10.2014	***Biolandhaus Arche, Kärnten*** **In der Mitte ICH** ***T*** 04264/8120 ***E*** bio.arche@hotel.at
17.10.2014 bis 17.10.2014	***Wien 14*** **Jin Shin Jyutsu – Strömen zu Ehren von Mary Burmeister** *Trainer/in* Hulda Malai ***M*** 0664/5646111 ***E*** hulda.malai@gesundheitsfoerderung.at
20.10.2014 bis 24.10.2014	***Biolandhaus Arche*** **Chakren-, Hormon-, Tantra-Yoga** ***T*** 04264/8120 ***E*** bio.arche@hotel.at
23.10.2014 bis 26.10.2014	***Almwellness Tonnerhütte, Zirbitzkogel, Steiermark*** **ggf Lehrgang Modul 3, klein und gesund! Seelische Gesundheit und kl.u.ge Didaktik** ***T*** 01/967 66 50 ***E*** carola.smith@gesundheitsfoerderung.at
25.10.2014 bis 31.10.2014	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Begleitete Auszeit im Kloster** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
07.11.2014 bis 09.11.2014	***Biolandhaus Arche, Kärnten*** **Ohne Brille wieder klar sehen** *Trainer/in* Heimo Grimm ***T*** 04264/8120 ***E*** bio.arche@hotel.at

21.11.2014 bis 23.11.2014	***Biolandhaus Arche, Kärnten*** **Ich bin authentisch, klar und achtsam** ***T*** 04264/8120 ***E*** bio.arche@hotel.at
21.11.2014 bis 23.11.2014	***BioVitalHotel Sommerau, St. Koloman, Salzburg*** **SEELE Training – SElbstEntfaltungLEben** *Trainer/in* Mag. DI Sigrid Grünberger ***M*** 0650/258 41 47 ***E*** sigrid@sinnsicht.at
21.11.2014 bis 23.11.2014	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Meditation und Tanz** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
02.12.2014 bis 02.12.2014	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Tanzen ist „Beten mit den Füßen"** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
12.12.2014 bis 12.12.2014	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Tag der Besinnung im Advent** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
12.12.2014 bis 12.12.2014	**Wien 14** **Jin Shin Jyutsu – Stömen** *Trainer/in* Hulda Malai ***M*** 0664/5646111 ***E*** office@hulda-malai.at
30.01.2015 bis 31.01.2015	***Zeillern, NÖ*** **(M)Einklang: Auf der Suche nach dem eigenen Rhythmus – Natur, Musik und Bewegung** *Trainer/in* Mag. DI Sigrid Grünberger ***M*** 0650/258 41 47 ***E*** sigrid@sinnsicht.at

Vorträge und Workshops

05.09.2014 bis 05.09.2014	***Multikraft, Pichl/Wels, OÖ*** **EM-Cafe: Herbstzeit – Erntezeit / Obst und Gemüse mit EM richtig fermentieren** ***T*** 07247/50 250 -100 ***E*** veranstaltungen@multikraft.at
06.09.2014 bis 06.09.2014	***Wien 7*** **Tag der komplementären Methoden 2014** Erster Öst. Naturheilverein ***T*** 01 / 5224548148 ***E*** info@naturheilverein.at
16.09.2014 bis 17.09.2014	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Pflanzenheilmittel für die Grippe- und Erkältungszeit** **Vortrag & Führung** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
21.09.2014 bis 21.09.2014	***Weingut Tauss, ggf Genussfest, Steiermark*** **NATURESPONSE Ausbildungskurs – Lebensbalance durch Selbstorientierung und -motiviation in der Natur** *Trainer/in* Sabine Schulz ***T*** 01/967 66 50 ***E*** office@gesundheitsfoerderung.at

Vorträge und Workshops

26.09.2014 bis 26.09.2014	***Krems, NÖ*** **Familien-, System-, Ressourcen- und Seelenaufstellungen** *Trainer/in* Margot Hölzl ***T*** 02732/70 814 ***M*** 0664/435 32 95 ***E*** margot.hoelzl@kristallenergie.net
26.09.2014 bis 27.09.2014	***Bad Nauheim, Deutschland*** **Große dfa-Jahrestagung „Prävention als Chance"** dfa Deutsche Fastenakademie e.V. www.fastenakademie.de
01.10.2014 bis 01.10.2014	***Krems, NÖ*** **Heilung des inneren Kindes in Dir – Kleingruppe** *Trainer/in* Margot Hölzl ***T*** 02732/70 814 ***M*** 0664/435 32 95 ***E*** margot.hoelzl@kristallenergie.net
01.10.2014 bis 01.10.2014	***Wolfurt, Vorarlberg*** **Basenfasten und Wechseljahre** *Trainer/in* Anita Barta ***M*** 0660/14 15 546 ***E*** anitabarta@naturgemaess.at
02.10.2014 bis 05.10.2014	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Heilpflanzen im Herbst (Wurzeln, Beeren und Nüsse)** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
09.10.2014 bis 10.10.2014	***Multikraft, Pichl/Wels, OÖ*** **EM-Grundlagenschulung zum EM-Berater** ***T*** 07247/50 250 -100 ***E*** veranstaltungen@multikraft.at
11.10.2014 bis 12.10.2014	***Weissensee, Kärnten*** **Gesundheits-Informations-Tage im Weissensee Haus – Mittelpunkt Mensch! – Gesund durch Selbstverantwortung** *Trainer/in* Christine Walker ***T*** 04713/2371 ***M*** 0664/73829784 ***E*** info@nemast.at
18.11.2014 bis 18.11.2014	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Räuchern und Brauchtum in der Advents- und Weihnachtszeit** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
29.11.2014 bis 30.11.2014	***Multikraft, Pichl/Wels, OÖ*** **Advent in Sulzbach** ***T*** 07247/50 250 -100 ***E*** veranstaltungen@multikraft.at
13.01.2015 bis 13.01.2015	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Mit Heilkräutern behandeln – Nervöse Unruhe und Schlafprobleme** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
03.02.2015 bis 03.02.2015	***Kloster Wernberg, Kärnten*** **Mit Heilkräutern behandeln – Schmerzen und Entzündungen** ***T*** 04252/2216 ***E*** gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at

MIT MÜSLI KRAFTVOLL IN DEN TAG STARTEN

Frische Beeren, leckeres Obst, knackige Nüsse oder süße Rosinen – das sind Zutaten, die ein Müsli aufpeppen. Die Grundlage für jedes gute Müsli ist aber immer noch Hafer oder anderes Getreide. Haferflocken sind reich an essentiellen – also lebensnotwendigen – Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, wie B1, B2, B6, E, K, H und Biotin sowie den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium, Eisen, Fluor, Phosphor, Mangan, Zink, Kupfer.

Herkömmliche Müslis oder Flocken sind erhitzt.
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Eiweiß, Fett und Stärke sind Nährstoffe, die mehr oder weniger empfindlich auf Hitzeeinwirkungen oder andere Umwelteinflüsse reagieren. Einige Vitamine sind wasserlöslich - Eiweiß, Fett und Stärke verändern sich beim Erhitzen. Beim Kauf von herkömmlichen Müsliprodukten oder Haferflocken, auch solchen aus kontrolliert biologischem Anbau, bekommt der Käufer Produkte, die zur Haltbarmachung bearbeitet und erhitzt wurden. Diese Behandlung schadet nicht nur den empfindlichen Nährstoffen, sondern geht auch auf Kosten des guten Geschmacks.

Hafer-, Weizen-, Roggen-, Dinkelflocken: Selbst gequetscht – frisch, flockig und nährstoffschonend.
Hafer, Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste – die Auswahl an Getreide ist groß und eröffnet zahlreiche Möglichkeiten zur Zubereitung einer ganz eigenen frischen Müslimischung. „Im Handumdrehen" ganz schnell und einfach können Getreideflocken oder auch Flocken aus Ölsaaten wie zum Beispiel Sonnenblumenkernen, Leinsamen oder Sesam mit einer Korn-Quetsche selbst hergestellt werden.
Das ist besonders bei Kindern beliebt und hat einen ganz besonderen Effekt: Sie freuen sich drauf, ihr Müsli selbst zu machen und können gleichzeitig noch viel über Getreide und gesunde Ernährung lernen.
Das Ergebnis ist ein Müsli, welches die wertvollen Inhaltsstoffe des Korns ganz frisch beinhaltet und lecker schmeckt.

(Autorin: Jutta Haas)

www.eschenfelder.de

FRISCHE FLOCKEN
SELBST GEQUETSCHT

ESCHENFELDER
Qualität für ein gutes Leben

www.gesundheitsfoerderung.at

GEWINNEN SIE ...

... FASTEN FÜR GENIESSER®-URLAUB!

Fastende Menschen sind Genießer, denn der Verzicht ist der beste Weg zu echtem Genuss. Und wir machen Ihnen das Verzichten noch einfacher, denn wir verlosen mehrmals im Jahr einen Fasten für Genießer®-Urlaub auf ***www.fastenfuergeniesser.com****.*

Laufend über Gewinnchancen und gesundheitsförderliche Neuigkeiten informiert werden!
Einfach über die Webseite den ggf Newsletter „Die Gesundheitsförderin" kostenlos abonnieren.
Oder Mail an ***office@gesundheitsfoerderung.at***

WIR GRATULIEREN ...

... den Gewinnern der letzten Fasten für Genießer®-Gewinnspiele!
Frau ***Monika Prischl*** *aus Kufstein – Detox-Wochenende für 2 Personen im BioVitalhotel Sommerau in Kooperation mit der Ölmühle Fandler*
Herr ***Dr. Thomas Treu*** *aus Wien – Fastenwoche im Hotel Loipersdorf Spa & Conference ****s in Kooperation mit Pharmaceutical Tribune*
Herr ***Rene Lauckner*** *aus Schwarzenberg (Deutschland) – Basisches Almwellness-Wochenende für 2 Personen auf der Tonnerhütte am Zirbitzkogel in Kooperation mit Jentschura Int. GmbH*
Frau ***Hanna Schulze-Bauer*** *aus Fürstenfeld – Fasten für Genießer® Wochenende für 2 Personen im Hotel Bristol**** Opatija, in Kooperation mit APO Schaufenster.*

ggf – Die Plattform für gesunde Genießer.

Die *ggf Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung* wurde 1998 gegründet. Unsere Ziel ist es, nachhaltige Gesundheitsimpulse in Österreich zu setzen. Neben Ernährung (vitalstoffreiche Vollwertkost) und Fasten (Impuls zur Lebensstilumstellung) sehen wir auch Bewegung und Entspannung sowie psychologische Komponenten als unentbehrliche Bausteine zur Erzielung optimaler Lebensqualität.

Wer seriöse, wirtschaftlich unabhängige Information zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil sucht, ist bei uns herzlich willkommen. Für Unternehmen bieten wir auch hochwertige Gesundheits-Incentives für kerngesunde Mitarbeiter. Neu für Familien sind Gesundheitsangebote im *klein und gesund!® Club*.
Sie können unseren gemeinnützigen Verein mit einer Mitgliedschaft unterstützen. Der Jahresbeitrag beträgt € 35,- für Einzelpersonen und € 55,– für Familien – *klein und gesund!® Club* inklusive.

Wir freuen uns, wenn Sie Kontakt zu unserem Büro in Wien aufnehmen:
Telefon 01 967 66 50 oder E-Mail office@gesundheitsfoerderung.at
Bankverbindung: Raiffeisen-Bezirksbank Spittal/Drau,
IBAN AT29 3926 7000 0025 5778, BIC RZKTAT2K67
Ehrenkodex und Statuten finden Sie auf *www.gesundheitsfoerderung.at*

DANKE.

Wir danken unseren Hauptsponsoren für Ihre wertvolle Unterstützung!

Erleben und genießen Sie täglich Lebensqualität pur.

Unser Leben ist von Stress und Spannung geprägt. Daher lautet unser Motto *»Entstressen und Entspannen«*.

Die **Schumann 3 D Platte®** ist ein biodynamisches Energiesystem, die einzige Schwingungsplatte – ohne Vibrationen – der Welt, die mit einem rechtsdrehenden Muster von 7,83 Hz arbeitet – der Schumannfrequenz. Mit minimalem Zeitaufwand erreichen wir maximale Prävention.

Einige Vorteile: **Wirkt** physisch wie psychisch. **Entspannt** die Tiefenmuskulatur und **entlastet** den Bewegungsapparat. **Löst** Blockaden und muskuläre Dysbalancen. **Stärkt** mentale und körperliche Fitness. **Aktiviert** den Stoffwechsel. **Erhöht** Konzentration und Vitalität. **Unterstützt** rasche Regeneration. **Entstresst** Körperzellen und Gehirn. **Verbessert** die Durchblutung. **Steigert** das Reflexverhalten für die Sturzprophylaxe.

Unsere Kunden sind Privatpersonen wie Firmen, Ärzte und Therapeuten, Fitnessclubs, gesundheitsorientierte Hotels, Pflegeheime, Krankenhäuser, aber auch Spitzensportler aus den verschiedensten Disziplinen. Selbstverständlich ist die **Schumann 3 D Platte®** fachärztlich gestestet.

Bitte kontaktieren Sie uns in ganz Österreich!
Für *ggf* Mitglieder und *ggf* Partner gibt es spezielle Konditionen! Am besten, Sie fordern gleich einen kostenlosen Präsentationstermin im Wert von € 85,– an.

Ihr Kontakt *Herbert Stadler*
Telefon *+43 (0) 676 830 62 244*
eMail *stadler.office@aon.at*

Meinen Arzt will ich mir **selber** aussuchen.
Ich kenn' mich, wenn ich krank bin.

Verstanden: **Die umfassende Gesundheitsvorsorge**

Nähere Informationen zur umfassenden Gesundheitsvorsorge erhalten Sie bei unseren Betreuern, in allen Geschäftsstellen und unter www.generali.at

Um zu verstehen, muss man zuhören.

Unter den Flügeln des Löwen.

GENERALI GRUPPE

BLÜTENESSENZEN
ZÄPFCHEN UND BIO-SALBEN

NEU

Helping Flowers®

BLÜTENESSENZEN

Biologisch zertifizierte Blüten
Reinstes Quellwasser
Gebirgssonne
Altausseer Sole
ALKOHOLFREI

www.helpingflowers.at
Erhältlich in allen österreichischen Apotheken.

48 Blütenessenzen, 9 Mischungen, 5 Zäpfchen, 2 Salben, Kartenset, Arbeitsbuch, Ausbildung: Blütenberater/in mit Zertifikat

MIT DER KRAFT DER KNOSPEN!

GEMMO® PLANT Mazerate

Gesunde, pflanzliche Unterstützung

- **Breites Pflanzensortiment**
  71 Gemmomazerate
  29 Fertigmischungen
- **Kontrolliert biologischer Anbau**
- **Mutter-Mazerate**
- **Individuell mischbar**
- **Stärkere Wirkung**

www.gemmoplant.at

Erhältlich in allen Apotheken.

APOTHEKE ZUR KAISERKRONE
GROSSHANDEL
www.kaiserkrone.at