

DIE GESUNDHEITSFÖRDERIN

Inhalt

- [Fasten aktuell im ORF](#)
- [Fasten für Genießer®: Gratulation den Gewinnern!](#)
- [Fastenakademie: Gratulation den Absolventen!](#)
- [Kongress Alternativer Heilmethoden: Tempo raus!](#)

[JA zu Gesundheitsförderung!](#)
[Mitglied werden / Online Spende"](#)



Liebe Freundinnen & Freunde der ggf,

Lachen ist bekanntlich die beste Medizin. Was weniger bekannt ist: Fasten ist die beste Gesundheitsförderung! Daher serviert Ihnen die Gesundheitsförderin auch 2016 monatlich ein köstliches Rezept aus dem besonderen Fasten-Kochbuch "Fasten für Genießer". Und sie stellt die Menschen hinter den Rezepten vor, die in den einzigen zertifizierten Fastenhotels wirken. Und weil Bilder mehr als tausend Worte sagen, dürfen diesmal die aktuellen Filme über Fasten nicht fehlen.

Auch "Wunderdoktor" Eugen Roth sorgt weiterhin für Augenzwinkern und beginnt ein humorvolles 2016 gleich mal mit Tempo raus!:

"Tempo"

*Wie schauderschnell rast doch die Zeit!
Kaum sind wir der Vergangenheit
Mit einem blauen Aug entronnen -
Heißts, dass die Zukunft schon begonnen.*

Einen fröhlichen Fasching vor der Fastenzeit
wünscht herzlichst,

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung ggf

[zum Anfang](#)

Fasten aktuell im ORF

Bilder sagen mehr als 1000 Worte - Bilder aus unseren Fastenseminaren zeigen die Fülle des Verzichts.

Fasten - der [Imagefilm!](#)

Heilfasten - ORF Bericht in HEUTE LEBEN!
jetzt auf gesundheitsfoerderung.at.



[zum Anfang](#)

Fasten für Genießer®: Gratulation den Gewinnern!

Unser ggf-Weihnachtsgewinnspiel hat schon Tradition. Unsere gemeinnützige Gesellschaft ggf Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung bedankt sich damit jedes Jahr für die Unterstützung unserer treuen Mitglieder.

Dank Ihrer Unterstützung ist es uns möglich, Fasten- und Kindergesundheitstrainer auszubilden und Gesundheitsförderung von Anfang an zu lehren - bei Klein und Groß, in Kindergärten, Schulen, Firmen und im Gesundheitstourismus. Danke!

Werden auch Sie Mitglied der ggf und damit Fastenfreund/in und gesunde/r Genießer/in! Hier geht's zur [Mitgliedschaft](#)



Diesmal haben gewonnen:

Frau Daniela Jöbstl, Ebenthal

Q! Resort Health & Spa Kitzbühel, Tirol: 2 x Übernachtung für 2 Personen inkl. Basen-Vollpension, Sweet Detox Massage & Honig Zirbenbad

Frau Anita Sagmeister, Möllbrücke

Hotel Bristol**** Opatija, Kroatien: 2 x Übernachtung für 2 Personen im Superior Room inkl. Frühstück

Frau Maren Kalz, Klagenfurt

Kloster Wernberg, Wernberg bei Villach, Kärnten Missionsschwestern vom Kostbaren Blut
2 x Übernachtung im DZ inkl. Frühstück für 2 Personen

Die Gesundheitsförderin gratuliert den glücklichen Gewinnerinnen herzlich! Und sie bedankt sich für die besonderen Preise mit gesundem Genuss bei den genannten ["Fasten für Genießer-Hotelpartnern"](#)!

[zum Anfang](#)

Fastenakademie: Gratulation den Absolventen!



Wir freuen uns über 20 neue Absolvent/innen der Fastenakademie und der "klein und gesund!®-Akademie".

Am 16.11.2015 fand im Europahaus Klagenfurt die alljährliche Zertifikatsverleihung und das Abschluss-Event der ggf-Akademie statt. Namhafte Sprecher aus Politik und Wirtschaft würdigten die Qualität der Lehrgänge und das nachhaltige Wirken in den Bereichen Heilfasten, Basenfasten und Kindergesundheit. Insgesamt 20 Absolvent/innen nahmen heuer ihr Diplom in Empfang. Ab sofort werden die frisch gebackenen ggf-Trainer/innen aktiv Gesundheitsförderung für Groß und Klein vermitteln - in Kindergärten, Schulen, Freizeiteinrichtungen, in Firmen und im Gesundheitstourismus.

Die Termine 2016 der [ggf-Fastenakademie](#) und der "[klein und gesund!@-Akademie](#)" sind jetzt online! Jetzt anmelden und den Blick auf das Wesentliche richten! Diese Lehrgänge reinigen Körper, Geist und Seele... weil es kl.u.g ist, Gesundheit von Anfang an zu leben!

Das sagen unsere Absolventen:

Gu**drun Fakler, Ernährung****coach, Pressbaum, Niederösterreich**

Ein achtsamer Lebensstil, der Körper-Geist und Seele beinhaltet, wirkt sich positiv auf unsere Lebensqualität und Gesundheit aus. In den Lehrgängen der ggf Fastenakademie konnte ich meine langjährigen Erfahrungen als Ernährungscoach nun auch im Spezialgebiet des Fastens wissenschaftlich festigen.

Voll Freude veranstalte ich meine Fastenwochen und werde durch meine TeilnehmerInnen bestätigt, meiner wahren Berufung gefolgt zu sein.

Fasten bedeutet für mich, einen klaren Kopf zu bekommen, los zu lassen und die Selbstheilungskräfte meines Körpers zu aktivieren. Meine Aufgabe als Fasten- und Gesundheitstrainerin besteht darin, Menschen dabei zu unterstützen, nachhaltige und alltagstaugliche Veränderungen in ihrem Leben zu integrieren.

"Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben"
Cicerly Saunders

Wer diese Erfahrung mit mir teilen möchte, den lade ich zur ggf Fasten in der City Woche: 10.- 18. März 2016 in Wien ein.



Edith Baumgartner, klein und gesund!@ Trainerin, Mutter von 3 Kindern, Bad St. Leonhard in Kärnten

Ich wurde durch eine begeisterte Vorjahresabsolventin auf die klein und gesund!@ Akademie aufmerksam gemacht. Der ganzheitlichen Ansatz, die Balance aus Theorie und Praxis sowie die Einbeziehung meiner Kinder haben mich sofort angesprochen.

Der klein und gesund!@ Lehrgang vermittelt nicht nur fundiertes Wissen in den Bereichen Gesunde Ernährung, Bewegung und Seelische Gesundheit bei Kindern, sondern weckt das Bedürfnis, selbst ganzheitlich zu leben und aktiv Gesundheitsförderung zu leben. Denn unsere gesunden Kinder von heute sind die gesunden Erwachsenen von morgen.



[zum Anfang](#)

**Kongress Alternativer Heilmethoden, Kufstein:
Zwei Tage für mehr Lebensfreude – mit Tempo raus!**

Am 27. und 28.2.2016 findet der Kongress Alternativer Heilmethoden in Kufstein statt. Die ggf ist mit einem Stand und einer Autorenlesung aus dem Fasten-Kochbuch "Fasten für Genießer" vertreten.

Es ist heute nicht immer leicht, mit dem Tempo, das wir uns zum Teil selbst auferlegen, Schritt zu halten. Körper und Psyche leiden an der ständigen Anspannung. Doch was sind die

Alternativen, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten? Der Kongress Alternativer Heilmethoden liefert Antworten. 40 Aussteller/innen gewähren Einblicke in die verschiedensten Möglichkeiten, Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen. Sie bieten Schnupperanwendungen und Testmöglichkeiten an. Zusätzlich finden an beiden Kongresstagen in vier verschiedenen Seminarräumen 65 Impulsvorträge zu den Themen alternativer Gesundheit, Spiritualität, Entschleunigung, Lebensfreude u.v.m. statt.

27.+28. Februar 2016

KONGRESS ALTERNATIVER METHODEN

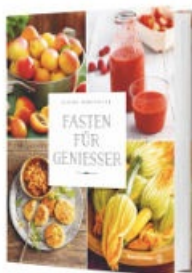


Kongress Alternativer Heilmethoden
Hotel Andreas Hofer, Kufstein, Tirol
27.2. & 28.2.2016

Im Rahmen des Kongresses können Sie ein signiertes Fasten-Kochbuch "Fasten für Genießer", erwerben. Freuen Sie sich auf ein persönliches Gespräch mit der Autorin Mag. Dr. Ulrike Borovnyak und auf eine wahre Genusslektüre mit basischen Rezepten für gesunde Genießer/innen.

Zu Bestellen auch bei der ggf Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung
office@gesundheitsfoerderung.at
oder im guten Buchhandel.

[Bei Amazon](#)



Ulrike Borovnyak: Fasten für Genießer
Christian Brandstätter Verlag Wien

[zum Anfang](#)

Mit freundlicher Unterstützung von

