Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

ggf, Fuchsgasse 21, 2201 Seyring • Schutzgebühr 1€

AUSGABE 2021

Der Gesundheitsförderer

Wir sind am Weg

JAHRESSCHWERPUNKT
Fasten und Wandern

CORONA-KRISE
Online miteinander

GGF-PROGRAMM
Folge Deiner Freude

ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

ja! Natürlich.

aus biologischer Landwirtschaft

SAFT BEGLEITER

Bio-Gemüsesäfte enthalten Vitamine und schmecken weniger süß als Früchtsäfte. Mit Wasser verdünnt sind sie ideale Durstlöscher.

Gibts bei: BILLA + BILLA PLUS ADEG Sutterlüty

janatuerlich.at

FOTO: CLAUDIA SCHUMM

EINE SCHÖNE GESCHICHTE

*Es dauerte viele Jahre, bis Waltraud Bittner ausreichend viele Proponent*innen für die Gründung der ggf gewonnen hatte. Ein Arzt, der zu 100 % dahinter stand, war unverzichtbar – Fasten wurde damals sehr kontroversiell gesehen. Dr. Walter Surböck (Organisator von Fastenpilgerwochen nach Mariazell) erinnert sich noch heute an den Moment, als ihm Waltraud in St. Ägid zurief: „Du, wir machen da eine Gesellschaft!“ So kam es – und der Arzt und Fastenpilgerer Walter Surböck wurde erster Präsident der ggf.*

LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE DER GGF

das Wichtigste zuerst: Die **Fastenakademie**, in der wir seit über 20 Jahren das Grundwissen über das Fasten für Gesunde vermitteln, findet auch im Jahr 2021 statt, im Mai starten wir mit dem Basenfasten Modul.

Das ist keine Selbstverständlichkeit. Für uns alle als **Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung** haben sich im letzten Jahr zugleich das Wer, Was, Wo und Wie verändert. Woran orientiert man sich in so einer Situation? Als ich im vergangenen Herbst gefragt wurde, ob ich Obfrau werden wolle, hat mir der Ehrenkodex der ggf Orientierung geboten: Ja, ich unterschreibe alles, was hier steht, dafür möchte ich mich engagieren!

Neben der Fastenakademie werden wir im Jahr 2021

- die **Gemeinschaft** der praktizierenden Fastenbegleiter*innen stärken;
- dem Thema **Fastenwandern** und **–trekking** (wieder) mehr Heimat geben;
- mit Hilfe der Digitalisierung unsere **Kommunikation** und **Strahlkraft** verbessern;
- dadurch gestärkt die **Beziehung** zu unseren **Partner*innen** intensivieren und
- gemeinsam **innovative Formate** und **Projekte** pilotieren.

Dafür braucht es den Enthusiasmus der Trainer*innen und die Loyalität der Partner*innen, Hotels und Sponsoren. Beides habe ich in den letzten Monaten im hohem Maße spüren dürfen – vielen Dank dafür. Denn gerade in Zeiten wie diesen brauchen wir einander.

Die ggf zeichnet sich durch ein breites, vielfältiges Angebot aus: Als Fastentrainer*innen begleiten wir Fastende in Wellnesshotels und Thermen, in ökologisch-biologisch orientierten Betrieben, in Firmen-Gesundheits-Seminaren, in Apotheken, Pfarren, Gemeinden, zu Hause. Jetzt auch in den Bergen und online: Lesen Sie mehr darüber auf Seite 10.

Viel Freude beim Fasten, auf Schritt und Tritt,
wünscht Ihnen herzlichst

Ihre *Lotte Krisper-Ullyett*, Obfrau der ggf

P.S.

Auch im 23. Jahr begleitet uns und alle Fastenfreund/innen ein Slogan, den wir im Wortsinn leben und täglich in uns wachrufen:

Faste.
Und folge
Deiner
Freude.

JETZT NEU!

Der **HOTELGUIDE 2021** enthält die Kurzportraits und Angebote der Fasten für Genießer® Hotels.

IMPRESSUM DER GESUNDHEITSFÖRDERER 2021
ggf **Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung**, c/o Fuchsgasse 21, 2201 Seyring **Redaktion** Lotte Krisper-Ullyett, Eva Strini, Christina Thomar **Mobil** 0699 190 851 25 **Email** office@gesundheitsfoerderung.at **Design** Jürgen Brües/altanoite.com **Coverfoto** Theodor Vasile/unsplash.com **Druck** gugler*, Melk

HIER SIND WIR IM NETZ
www.fastenfuergeniesser.com
www.gesundheitsfoerderung.at
www.kleinundgesund.at

Am Weg

Sieben Tage fastend wandern? Wandernd fasten? Das Konzept von Lotte Krisper-Ullyett, der neuen Obfrau der ggf, propagiert die Kombination von Fasten und langsamer Bewegung.

Von Peter Affenzeller

„Ich bin eine Geherin", sagt die aus Steyr stammende Wanderführerin Lotte Krisper-Ullyett über sich selbst: Sie lernte bei einem deutschen Anbieter die Kombination von Fasten und Weitwandern kennen, und ab da stand für sie fest: So etwas muss es in Österreich auch geben. Als sie am Markt keine Fastentrekking-Angebote finden konnte, nahm sie die Organisation selbst in die Hand. Bis zu sechs Wochen im Jahr ist sie mit Fastengruppen im Salzkammergut unterwegs und sucht nach Fastentrainer*innen, die das Angebot in anderen Wanderregionen in Österreich anbieten möchten.

„Fastentrekking ist eine wachsende Marktnische. Momentan kenne ich keine anderen Anbieter in Österreich, außer einer Kollegin in Kärnten, die aber gerade pausiert. Ich träume von Österreich als »Mekka für Fastentrekker«, aber dazu braucht es mehr als zwei." Die ggf bietet daher österreichischen Fastenwanderer*innen und –trekker*innen eine Plattform zur Vernetzung und Ausbildung.

DER KÖRPER LERNT

„Der Körper stellt etwa ab dem dritten Tage auf den Fasten-Modus um, in dem er seine Fettdepots angreift und die entstehenden Fettsäuren als Brennstoff verwenden kann. Dafür braucht er ein bisschen länger, aber wir gehen auch langsam, im so genannten „«Fastenschritt» und kommen damit ohne große Belastung von einer Hütte zur nächsten", berichtet Krisper-Ullyett: Um dem Muskelabbau entgegenzuarbeiten ist es notwendig in der Zeit des Fastens ausgiebig Bewegung zu machen. Am Ende einer solchen Fastenwanderung würden die Teilnehmer*innen jedenfalls ein Gefühl gesteigerter Leistungsfähigkeit und Lebensfreude erleben.

Ein wenig Überzeugungsarbeit war noch bei den Hüttenwirt*innen nötig: *„Die konnten anfangs gar nicht glauben, dass wir keine Hüttenkost und kein Frühstück wollen sondern nur Gemüsebrühe und Teewasser. Einer wollte sogar unsere Reservierung ablehnen wenn wir die regionalen Schmankerln vom Buffet nicht probieren, aber wir konnten uns letztlich gütlich einigen."*, berichtet Krisper-Ullyett, die inzwischen bei der ggf auch ihre Ausbildung als Fastenbegleiterin abgeschlossen hat. In ihrer Abschlussarbeit beschäftigte sie sich mit der Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks durch Fasten und Ernährungsumstellung.

„Fleischproduktion ist ein wesentlicher Faktor der Klimakrise", sagt Krisper-Ullyett. Besonders durch die Massentierhaltung in der Produktion von Rind- und Lammfleisch komme es zu einer hohen

FOTO: THEODOR VASILE/UNSPLASH.COM

» Ich träume von Österreich als Mekka für Fastentrekker. «

Lotte Krisper-Ullyett

Umweltbelastung etwa durch Methan-Emissionen und Landverbrauch. Mit weitgehend pflanzlicher Ernährung könne man das reduzieren. *„Es geht nicht um einen kompletten Verzicht auf Fleisch, das ist in Österreich eine unrealistische Forderung. Ich sage ja nicht »Nie wieder Schnitzel!«, sondern ich empfehle Fleisch seltener und in geringeren Mengen beim Kochen zu verwenden: Etwa wie ein Gewürz, das dem Essen einen guten Geschmack verleiht."*

REDUKTION ZÄHLT

Eine Ernährungsumstellung soll – in Kombination mit Bewegung – nach dem Fasten einen Jo-Jo-Effekt wie bei herkömmlichen Diäten vermeiden: *„Wir erstellen in Workshops gemeinsam Einkaufslisten und kaufen ein, um zu sehen, wo man hochwertige Bio- und Vollwert-Nahrungsmittel bekommen kann"*, so die Fastenbegleiterin. Auch in einer Partnerschaft könne die Ernährung besprochen und ein gemeinsamer Weg gefunden werden: *„Für den einen kann Intervallfasten die Lösung sein, für jemand anderen vielleicht ein Fastentag pro Woche oder ein längerer Fasten-Urlaub in Verbindung mit Wandern, das ist individuell sehr unterschiedlich"*, sagt die Expertin.

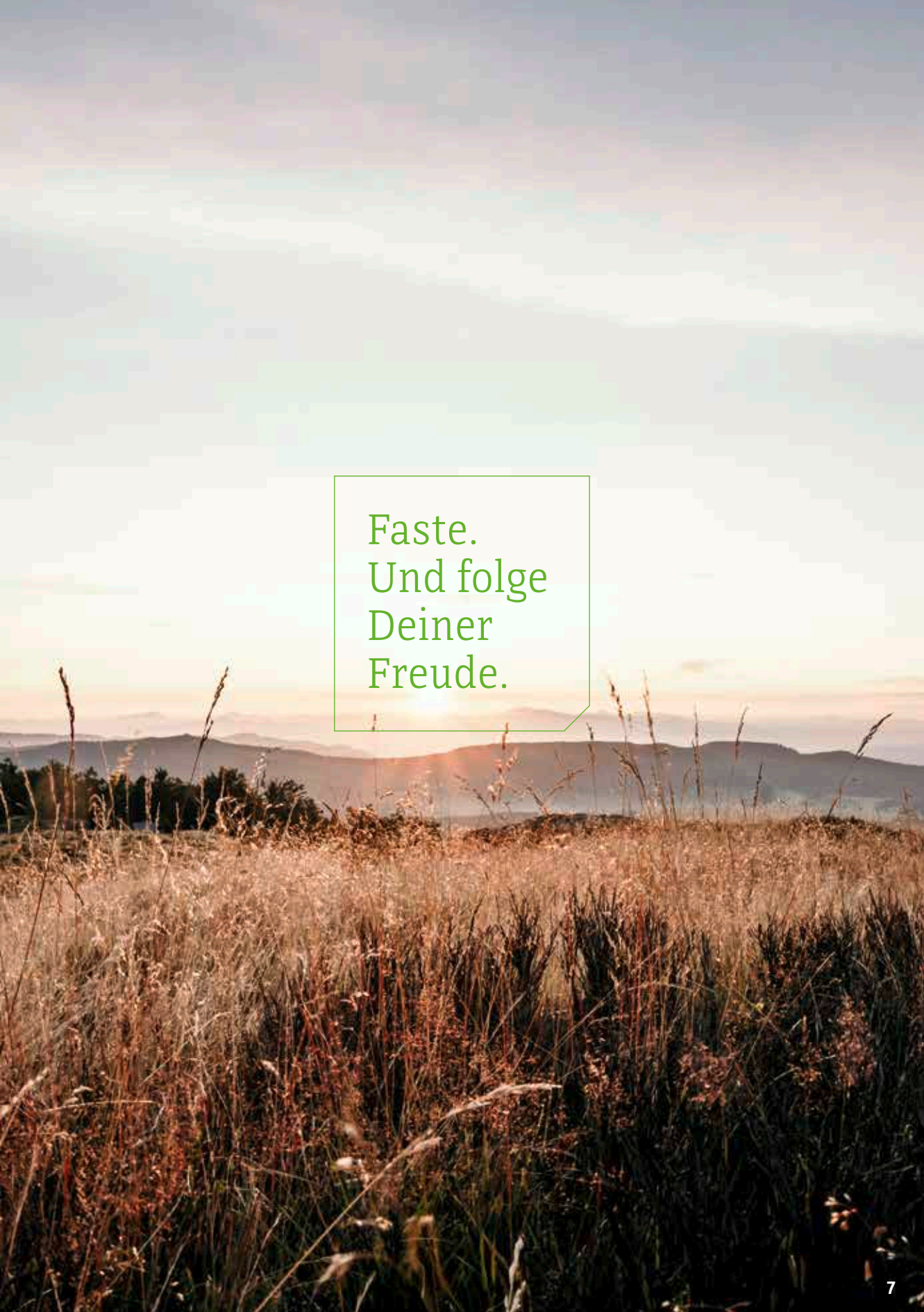
Beim Fastentrekking sei es wichtig, für sieben Tage mit maximal zehn Kilo Gepäck auszukommen und vor allem das Wandergebiet sehr genau zu kennen: *„Wenn das Wetter umschlägt oder Teilnehmer*innen konditionelle Probleme bekommen, dann muss man flexibel reagieren können und zum Beispiel eine tiefer gelegene Route wählen oder für einen Transport zum nächsten Etappenziel ein Taxi organisieren."* Mit dem »Führen von hinten« halte sie sich immer bei den Langsamsten aus der Gruppe auf, die ortskundigen Schnelleren könnten sich frei entscheiden, ob sie voraus gehen oder ihr Tempo anpassen.

Beim Gehen können die Teilnehmer*innen Unterhaltung und Gespräch suchen oder sich in die Stille zurückziehen. Das hänge von der Stimmung ab, meist sei der dritte Tag der Tour jener, wo besonders intensiv über Essen, Kochen und die Angebote der Speisekarte diskutiert werde. Trekking sei nichts für Fasten-Anfänger*innen, sondern eine attraktive Möglichkeit für geübte Fans, ihre Fastenzeit in einer wunderschönen Umgebung zu verbringen.

Ab Herbst 2021 soll es von der ÖSTERREICHISCHEN GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG auch eine jährliche »gehende Fastenakademie« geben: Geplant sind Seminare und Vorträge in kleinen Gruppen entlang des Hemma Pilgerwegs in Kärnten – soweit es die Corona-Situation dann zulässt.

*Abdruck des Textes mit freundlicher Genehmigung der **Oberöstereichischen Nachrichten**.*

FOTO: THEODOR VASILE/UNSPLASH.COM



Faste.
Und folge
Deiner
Freude.

Ergreifend

Ein Interview mit dem Fastenwander-Pionier Christoph Michl

Sie gelten als Begründer des Fastenwanderns, vor allem in Deutschland. Worin liegt für Sie das Wesen, das Geheimnis des Fastenwanderns?

Es ist einfach zu praktizieren, außerdem die natürlichste Methode, den Körper regelmäßig zu reinigen und gesund zu erhalten – und dies seit Urzeiten.

Mir lag immer daran, dass man sich seiner ursprünglichen Situation bewusst wird und dorthin zurückfindet. Beim Fastenwandern befindet man sich in einer natürlichen Umwelt mit Pflanzen, Vogelgezwitscher, Sonnenlicht, Fernblicken usw.

Zweitens ist der Mensch ein Bewegungswesen, was er braucht, um sich gesund zu erhalten. Und drittens hatte der Mensch meistens recht wenig zu essen, manchmal überhaupt nichts. Beim Fastenwandern wird das wieder durchlebt, der Körper gereinigt.

ggf Fastentrainer*innen in Österreich möchten nun die Tradition des Fastentrekkings wieder aufnehmen. Worauf sollten sie besonders achten?

Überlandwanderungen waren mir immer sehr wichtig, weil die Weite der Landschaften intensiver erlebt wird, weil man ein Ziel vor Augen hat. Bei Alpentouren sollte man darauf achten, die Gruppe gut zusammen zu halten, damit niemand verloren geht.

Bei den Hüttenübernachtungen ist zu bedenken, dass die Vorbereitung sehr intensiv ist: Täglich wechselnde Unterkünfte, Fastenverpflegung – und wie die Teilnehmer zu ihren Autos kommen.

Welche Begebenheit aus ihrer Fastentrekkingzeit ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

Die Alpenüberquerung bis Venedig war immer sehr begehrt. Manche Teilnehmer kamen in jedem Jahr wieder. Sehr beliebt war auch eine vierzehntägige Rundwanderung im Himalaya. Die Einfachheit der Unterkünfte und die Bergkulissen waren immer sehr beeindruckend.

Ergreifend waren auch die Überlandwanderungen an den Seen in Schweden und in Norwegen, wo es von Selbstversorgerhütte zu Selbstversorgerhütte ging. Im Sommer lag dort oft noch hoher Schnee, Flüsse waren zu Fuß zu überqueren, die Wasserfälle stürzten in die Tiefe.

Was möchten Sie uns sonst noch sagen?

Gerne habe ich mit den Teilnehmern morgens und abends Lieder gesungen. Das tut der Atmung und der Gruppenstimmung gut. Wichtig waren für mich aber auch besinnliche Texte. Ich wählte Geschichten, Lebensweisheiten und Balladen aus, die in die entsprechenden Gegenden passen, das Naturerlebnis intensivieren und das Leben der Menschen dort verständlicher machen.

ZUM NACHLESEN

Christoph Michl
FASTENWANDERUNGEN
Eine wunderbare Reinigungs-, Gesundungs- und Erneuerungserfahrung. 352 S. mit 137 Fotos. 14,80 €, ISBN 3-923901-20-8

FOTOS: THEODOR VASILE/UNSPLASH.COM, PRIVAT, VERLAG MENSCH – UMWELT – ERDE

Online-Fasten

Eine Corona-Übergangslösung? Oder doch ein bleibender Trend? Ein Rundruf

Es ist ein Jahr her, dass ich alle Veranstaltungen bis auf eine Fastenbegleitung absagen musste. Dieser Mann bat mich, ihn während des Lockdowns telefonisch – und später per Skype – zu betreuen.

Ich konnte es mir schlecht vorstellen, da ich neben der Vermittlung von relevanten Informationen bei der individuellen Begleitung viele Übungen sowohl körperlicher, als auch mentaler Natur mit meinen Klienten mache. Aber die Begleitung war der einzige berufliche Strohhalm in dieser Zeit – so hielt ich mich daran fest.

Christine C. Fegerl
lebensimpulse.info

Das Ergebnis der zweiwöchigen Begleitung hat (nicht nur) mich positiv überrascht: *„eigentlich war ich der meinung, zuhause fasten funktioniert nicht. mit ihrer skype-fernbegleitung war es trotzdem möglich und darüber hinaus so erfolgreich, dass ich freiwillig verlängert habe“ (Teilnehmer-Feedback).*

So machte ich mich daran, die gesammelten Einzel-Erfahrungen für die Begleitung von Kleingruppen anzupassen. Herausgekommen ist ein Hybrid aus Online-Fasten und – wo möglich – gemeinsamen Treffen in der freien Natur. Beim Wandern mit Fastenden aus der Umgebung – je nach gesetzlicher Situation zu zweit bis zu viert – entsteht leichter ein Gemeinschaftsgefühl, das durch den Prozess trägt. Auch bei nur einem, am Ende der Online-Fastenwoche, persönlichen Treffen ist die Freude groß.

Bei aller anfänglichen Skepsis sehe ich nun viele Vorteile beim Online -Fasten. Es eröffnet Menschen, die nicht genügend zeitliche, energetische oder finanzielle Ressourcen für Fasten auswärts haben, die Möglichkeit, in ihrem Alltag genau die Form zu wählen, die ihnen guttut, ohne auf die Unterstützung durch eine Gruppe verzichten zu müssen.

Gefastet wird in meinen Gruppen nach der Methode von Rudolf Breuss (1899-1990). Er verknüpfte das Buchinger-Fasten mit Kneipp und eigenen Erfahrungen. 15 spezielle Tees unterstützen die Entgiftung und die Gesundheitsvorsorge, weiters wird Breuss-Saft getrunken und Zwiebelsuppenbrühe.

Christina Thomar
facebook.com/christina.thomar

Für die Teilnahme ist Voraussetzung, mein Lifestyle-Fastenbuch sehr gewissenhaft gelesen zu haben und damit verstanden zu haben, warum man fastet.

Die Online Kommunikation erfolgt über *Zoom calls* und *whatsapp-Gruppen*: Eine nur dient der Info und Motivation, die andere dem Austausch der Gruppe. Eine Gruppengröße um die 15 TeilnehmerInnen ist okay, da nie alle an *Zoom calls* teilnehmen können.

Der erste *Zoom call* findet ca. zwei Wochen vor dem Fastenbeginn statt, so lernt sich die Gruppe kennen und wird gut vorbereitet. Der letzte *Zoom call* erfolgt

FOTO: ALE VENTURA/PHOTOALTO

Das Feedback einer Teilnehmerin finden Sie auf ***Seite 17****.*

nach den Aufbautagen. Hier wird besprochen, was jede/r aus dem Fasten mit in den Alltag nehmen möchte, ein Forum für Rück- und Ausblick.

Meine Erfahrungen:

- Gemischte Gruppen aus Erstfastern und Fastenerfahrenen sind spannend für alle.
- Unterschiedliche Fastenlängen in der Gruppe von 5 bis zu 20 Vollfastentagen sind möglich.
- In der Fastengruppe entwickelt sich ein sehr netter, motivierender, wertschätzender Spirit.
- Vorher-/Nachher-Fotos zeigen verblüffende Ergebnisse nach 10 Tagen Vollfasten und 5 Tagen Aufbau.
- Viele möchten wieder mitfasten.

Mach was draus! Ein unsichtbarer Virus hält die ganze Welt in Atem, stellt alles auf den Kopf und lässt viele in Schockstarre verfallen. Für manche bricht die Welt zusammen, andere nehmen die Krise als Chance und werden kreativ. Viele Ideen sind im letzten Jahr entstanden und wurden umgesetzt. Eine davon war sicher Veranstaltungen, Ausbildungen, Business Meetings in großem Umfang ins Internet zu verlegen.

Brigitte Eduardoff
fasten-genuss.at

Neu ist die Idee nicht. Eine Online-Fastenwoche war allerdings eine Herausforderung. Dafür gab es noch keine Erfahrungswerte – es blieb nur die Möglichkeit herauszufinden, ob und wie es funktionieren könnte.

Als ich im November des Vorjahres mit einer Fastenwoche starten wollte, kam der nächste Lockdown. Aber ich entschloß mich, die Woche via *Zoom* online abzuhalten, obwohl ich damit noch nie gearbeitet hatte. Ebenso hatte ich auch keine Erfahrung mit Bewegungs- oder Faszienyoga-Einheiten vor der Live-Kamera. Also plante ich die gesamte Woche durch: Tag für Tag, Einheit für Einheit, Schritt für Schritt ging ich alles durch. Checklisten, Anweisungen, Einkaufslisten, Rezepte. Wann sollten die Bewegung, wann das Yoga stattfinden? Wann brauche ich Vorträge und Austauschrunden, damit es nicht langweilig wird? Wie laufen die „Mahlzeiten“ ab?

Mein Ziel: Den Ablauf wie im Hotel bestmöglich zu gestalten, mit strukturiertem Tagesablauf, intensiver persönlicher Begleitung und live durchgeführten Aktiveinheiten. Da die Teilnehmer meines „Pilotprojektes“ in einem gut erreichbaren Einzugsgebiet wohnten, konnte ich ihnen ein liebevoll gepacktes Fastenpaket bringen und sie mit den notwendigen Zutaten zu versorgen.

Dann ging es los – und ich war selbst überrascht, wie gut die Woche ablief. Das positive Feedback der Teilnehmer war die verdiente Belohnung für die akribische Vorbereitung. In diesem Sinne möchte ich alle ermuntern, neue Wege zu gehen, mutig zu sein, Neues auszuprobieren. Es lohnt sich ...

Fasten erfasst die ganze Person, körperliches wie seelisch-geistiges Entschlacken. **Fasten ist nicht in einem Schnellkurs zu vermitteln.** Wer andere beim Fasten begleitet, soll ganzheitlich ausgebildet sein.

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE UNTER ÄRZTLICHER LEITUNG

FASTEN– & GESUNDHEITSTRAINER*IN

*Dieser Lehrgang vermittelt die Fastenmethodik nach **Dr. Buchinger/Dr. Lützner**. Dieses Fasten ist bestens geeignet für alle, die sich gesund fühlen, entschlacken, entgiften und jeglichen Ballast abwerfen möchten.*

BASENFASTEN–VITALTRAINER*IN

*Dieser Lehrgang befasst sich mit den individuellen Fasten- und Stoffwechseltypen. Basenfasten-Vitaltrainer*innen haben die Methodiken **Früchtefasten**, **Suppenfasten** und **Basenfasten** im Repertoire.*

Basische Ernährung führt zur sofortigen Steigerung des Wohlbefindens und zum bewussten Umgang mit Allergien. Eine Basenfastenwoche ist bestens geeignet für Menschen, die gerne viel Bewegung machen oder auch Gesundheitsbewusste, die aufgrund von Medikamenteneinnahme nicht streng fasten dürfen. ***Die aktuellen Termine finden Sie auf Seite 14.***

FASTEN-EXPERTIN/-EXPERTE WERDEN

NEU: GESTALTEN SIE DEN TREND MIT!

Persönliche, wirtschaftliche und gesellschaftliche Veränderungen machen es oft notwendig, sich neu zu orientieren. Aktueller Trend: Gestalte aktiv deine Gesundheit. Die Devise lautet, möglichst lange jung zu bleiben, möglichst früh damit anzufangen.

*So entstehen viele Ernährungsstrategien, auch die Jahrtausende alte Tradition des Fastens wird aufgegriffen. Es ist nötig, Ballast abzuwerfen und inne zu halten. In vielen Berufsfeldern wie Hotel, Apotheke, Küche uvm. wird es damit essentiell, sich mit dem Thema Fasten auseinander zu setzen. Werden Sie Expertin oder Experte, gestalten Sie den aktuellen Trend aktiv mit! Erwerben Sie in **nur einer Woche Basiswissen in Theorie und Praxis**!*

MEHR INFORMATIONEN?

*Fordern Sie den aktuellen Akademiefolder an unter der **Telefonnummer 0699 190 851 25**, via **Email office@gesundheitsfoerderung.at** oder besuchen Sie uns im Web unter **www.gesundheitsfoerderung.at***

GGF AKADEMIEN

UNSERE ABSOLVENTINNEN 2020

Heuer gibt es aus bekannten Gründen leider kein Foto der stolzen Absolventinnen der ***Fastenakademie*** *bei ihrer Zertifikatsverleihung. Aber wir gratulieren ihnen genauso herzlich und heißen die neuen Trainerinnen in unserem Netzwerk willkommen!*

Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerinnen

- Barbara Dürauer *Niederösterreich*
- Eva-Maria Eckelhart *Niederösterreich*
- Mag. pharm Michaela Gobec *Steiermark*
- Katharina Hymer *Wien*
- Mag. Gertrud Kienreich *Wien*
- Mag. Daniela Kornberger *Wien*
- Barbara Kopeinig *Kärnten*
- Mag. Liselotte Krisper-Ullyett *Wien*
- Daniela Maurer *Steiermark*
- Julia Planyavsky *Niederösterreich*
- Maria Ploder *Steiermark*
- Margot Radacher *Salzburg*
- Karin Rainer *Kärnten*
- Claudia Schreiner-Brunnarius *Wien*
- Angela Steinwender *Kärnten*
- Sabine Wilsch *Oberösterreich*

Dipl. Basenfasten-Vitaltrainerinnen

- Barbara Dürauer *Niederösterreich*
- Eva-Maria Eckelhart *Niederösterreich*
- Katharina Hymer *Wien*
- Mag. Gertrud Kienreich *Wien*
- Barbara Kopeinig *Kärnten*
- Margot Radacher *Salzburg*
- Angela Steinwender *Kärnten*
- Claudia Schreiner-Brunnarius *Wien*

Als Zusatzqualifikation:
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

- Eva Strini *Niederösterreich*

Dipl. Basenfasten-Vitaltrainerinnen

- Elisabeth Öller *Wien*

Fasten für Genießer® Hotel

Alle Lehrgangsmodule finden in *Fasten für Genießer® Hotels* statt.

Ausbildungen 2021

Begleiten Sie Menschen bei ihrer Neugeburt:
Als ***FASTEN- & GESUNDHEITSTRAINER*IN*** *oder* ***BASENFASTEN-VITALTRAINER*IN***

23. bis 29. 5. 2021 ***Kneipp Traditionshaus Bad Mühllacken***
ggf Fastenakademie
Modul 1 B Basenfasten-Vitaltrainer/in

24. bis 31. 7. 2021 ***Hotel Rose, Maria Taferl*** **NEUER TERMIN**
ggf Fastenakademie
Modul 1 A Fasten- und Gesundheitstrainer/in

12. bis 18. 9. 2021 ***Landhotel Yspertal, Yspertal, Nö***
ggf Fastenakademie
Modul 2 Ernährung und Bewegung

5. bis 7. 11. 2021 ***Das Sonnreich, Thermenhotel Loipersdorf***
ggf Fastenakademie
Modul 3 Marketing, Prüfung und Abschlussfeier

Supervision nach Wahl
ggf Fastenakademie
Modul 4 Hospitation bei einer Fastenwoche

Wegen Corona sind derzeit alle Termine ohne Gewähr.
Bitte folgen Sie unserem ***Facebook****-Account, abonnieren Sie unseren* ***Newsletter*** *oder besuchen Sie unsere* ***Website****.*

Fortbildungen

Vier Termine online (via Zoom)
Coaching für angehende Fastentrainer*innen
Konzeption (Idee, Vision, grobe Planung), Design (genaue Planung eines Fastenkurses, Erstellung eines Wochenplans, Ablauf eines Tages und der Fastenwoche, Klärung der vorhandenen Rahmenbedingungen) und Vermarktung
*Für 5-8 Teilnehmer*innen – Kosten 240,– €*
Anmeldung bitte schnell via Email an
E *office@gesundheitsfoerderung.at*

TIPP: Der **NETWALK** (s.S.23) ist als Fortbildung anerkannt.

19. 6. 2021 ***Kurhaus Marienkron, Mönchhof/Bgld***
Fortbildungstagung ÄGHE
Die Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung lädt zur Fortbildung ein, Online und im Kurhaus Marienkron.
*ggf Mitglieder können gegen Vorlage der Bestätigung des eingezahlten Mitgliedsbeitrags zum ermäßigten Tarif für Student*innen teilnehmen.*
Alle Infos (auch wg. Covid-19) auf der Website der ÄGHE.
W *https://aerztegesellschaft-heilfasten.de*

Ein **Gedanke** zwischendurch

FOTO: HERBEK

Viele Menschen sind derzeit gefordert sich neu zu orientieren, Altes hinter sich zu lassen, neue Impulse zu integrieren. Als ehemalige ggf-Lehrgangsleiterin weiß ich, wie wichtig Gemeinschaft und Vernetzung für geplante Vorhaben und ihre erfolgreiche Umsetzung sind. Gerade in dieser neuen Phase spüre ich, wie wichtig es ist, sich auszutauschen und gemeinsam zu wachsen. So können wir bisher Erreichtes in der Gemeinschaft auf einen neuen Level stellen.
Sylvia Herbek *www.mehr-vom-leben.at*

Ein *Word*rap mit Dr. **Johannes Pfaffenhuemer**

Spannende Antworten vom Water of Life-Geschäftsführer, dem Experten für Trinkwasser und Präsidenten des European Global Water Forum/EGWF – wir danken ganz herzlich für das Interview. Mehr über das in ganz Österreich frei Haus gelieferte Trinkwasser erfahren Sie unter *www.wateroflife.at*

1. **Echter Genuss ist für mich** *... täglich am Morgen bei jedem Wetter mit unseren beiden Hunden Robin und Merlin im Vogelparadies am Inn zu joggen und die Natur genießen – Erde, Wasser, Feuer und Luft, ...*
2. **Mein Lieblingsgetränk als Kind war** *... das Kracherl Traubi Soda – wer kennt das noch?.*
3. **Mein Lieblingsgetränk heute ist** *... frisches stilles Quellwasser mit höchster Zellverfügbarkeit aus der Johannes Quelle, St.Leonharsdquelle oder Mehrner Heilquelle.*
4. **Der schönste Ort, den ich je bereisen durfte** *... Sonnenaufgang auf dem Mosesberg (2300 m) beim Katharinenkloster auf der ägyptischen Sinai-Halbinsel.*
5. **Der Ort, an dem ich mich am liebsten zurückziehe** *... ist in mir selber, egal wann und wo.*
6. **Ein Mensch, dem ich viel zu verdanken habe** *... ist meine Mutter.*
7. **Auf Fasten bin ich gestoßen, weil** *... ich vor über 35 Jahren erfahren habe, wie wichtig es ist meinen Körper zu reinigen.*
8. **Was Fasten bedeutet für mich nach all den Jahren der Erfahrung** *... einen bewussten Akt des Verzichts, der Reduktion und der Selbstheilung.*

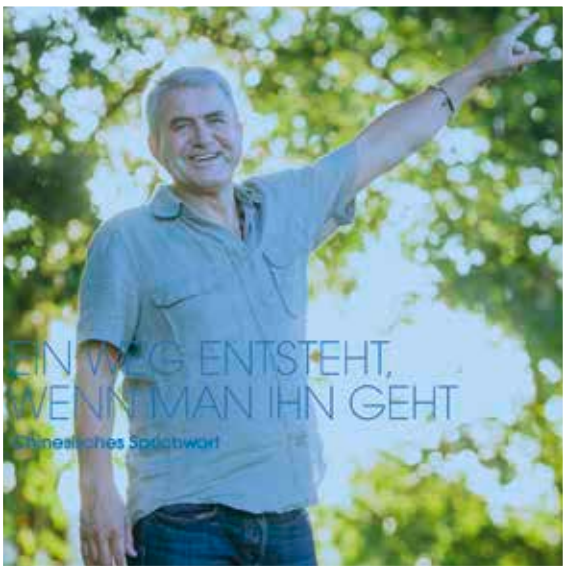


FOTO: WATEROFLIFE.AT

9. **Die Zusammenarbeit mit der ggf liegt mir am Herzen, weil** *... mir das Anliegen der Prävention wichtig ist und ich Wasserwissen an alle ggf Fastentrainer*innen weiter geben möchte.*
10. **Meine kühnste Hoffnung für das Wasser dieser Erde ist** *... dass Wasser als Lebensmittel Nr.1 allen Menschen auf unserer Mutter Erde ausreichend und leistbar zur Verfügung steht – Wasser ist für uns ein Menschenrecht!*
11. **Die Frage, die ich am liebsten beantworte, lautet** *... 1. Wer bin ich und was ist mein Lebensauftrag auf dieser Erde?*
    2. Was kann ich beitragen zu einem gleichwertigen Miteinander zwischen Männern und Frauen?

Viele Menschen, Organisationen und Unternehmen setzen sich für gesundes Leben ein. **Sie liegen mit uns auf einer Wellenlänge als Partner*in der Gesundheitsförderung.** Die Partner*innen möchten wir Ihnen zur Unterstützung ans Herz legen. **Machen Sie sich selbst ein Bild, tragen Sie gute Ideen weiter, machen Sie unser Netzwerk lebendig.** Wir heißen Sie und Euch herzlich willkommen.

MARTIN TAUBERT-WITZ

Das Geschenk des Fastens

Ein kleiner Ort, Marktplatz, Kopfsteinpflaster, *ringsum bunte Fassaden von Rathaus, Gasthaus, Apotheke, Café Konditorei. Stellen Sie sich vor, Sie fasten schon den 3. Tag, es geht Ihnen so richtig gut und Sie betreten diesen beschaulichen Platz beispielsweise im Rahmen einer Fastenwanderung.*

FOTO: PRIVAT

Sie nähern sich der Konditorei, werden eine Entscheidung treffen (müssen). Weichen Sie großräumig aus, um einer Versuchung besser widerstehen zu können? Weil: Konditorei = Süßigkeiten = Versuchung = nicht vorbeigehen können ohne was zu kaufen?

Hier hält das Fasten ein Geschenk für Sie bereit. Wenn Sie sich aus eigenem Willen und Bedürfnis für eine, auf ein Leben gerechnet kurze Fastenzeit entschieden haben und es Ihnen gut geht, könnten Sie sich diese beiden Fakten aktiv ins Bewusstsein rufen. Dann treten Sie näher und betrachten vollkommen entspannt die vielen Köstlichkeiten in der Auslage der Konditorei. Vielleicht zum ersten Mal seit langer Zeit bekommen Sie wieder ein Gefühl für eine klare wie entspannte Entscheidung: Sie können das anschauen ohne etwas kaufen zu müssen – und es geht Ihnen gut mit dieser Entscheidung.

Die beschriebene Gleichung ist also nach „Süßigkeiten", in jedem Fall nach „Versuchung" zu Ende bzw. nimmt einen anderen Verlauf. Sie treten heraus aus der „Opferrolle": „Ich kann nicht anders – ich MUSS da jetzt rein." Das Fasten soll natürlich nicht als ein Einstieg in eine lebenslange Askese missverstanden werden. Aber an diesem Beispiel können Sie erleben, dass Sie entspannt Nein sagen können. Denn neben der beschriebenen Opferrolle sind gerade in Zusammenhang mit Essen und Trinken häufige Reaktionen: „Nein ich soll nicht, ich reiße mich zusammen ..." und ähnliches mehr. Beim Fasten erkennen Sie: „Ich brauche nicht" – und dies Geschenk des Fastens kann ein wirklich befreiendes Gefühl sein.

Ein Geschenk sagt immer etwas aus über die Schenkenden und ihre Beziehung zu den Beschenkten. In diesem Fall machen Sie sich selbst ein Geschenk und zeigen, wie aufmerksam und zugewandt Sie mit sich umgehen können.

Tatsächlich müssen wir täglich eine große Anzahl und Vielfalt von Entscheidungen treffen – und wir haben streng genommen jedes Mal die Wahl. Egal ob JA oder NEIN: entspannt, frei von Getrieben sein und klar sollte sie ausfallen. Ein erfolgreiches Fasten kann hier neue und wichtige Akzente setzen.

Martin Taubert-Witz ist Lehrgangsleiter der ggf Fastenakademie.
Kontakt:
Email ***martin.taubert-witz@gmx.at***
Website ***www.ernaehrungsinformation.at***

SYBILLE MIKULA

Fasten und Bogenschießen

Vor einigen Jahren hatte ich *die Eingebung, das Heilsame Singen mit Fasten zu verbinden und seitdem ist dies mein Spezialangebot. Nachdem ich vor einem Jahr beim Fasten Heidemarie Bliemel kennenlernte, die Bogenschützin ist und Medizinfrau, war flugs ein neuer Kurs entworfen, nämlich* ***„Mit Fasten und Bogenschießen zu Deiner Inneren Quelle finden."***

FOTO: MIKULA

Der Bogen als Spiegel der Seele: Als eine der ältesten Geisteskraftschulungen ist Bogenschießen gerade auch in der heutigen oft hektischen Zeit eine Sportart, um zu entschleunigen und Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Der Umgang mit dem Bogen ist geeignet, die Zusammenhänge von Konzentration, Absicht und dem Erreichen gesteckter Ziele spürbar und erlebbar zu machen.

Mit etwas Glück wird diese Fastenwoche hoch oben überm Görschitztal im wunderbar archetypischen Biolandhaus stattfinden. Noch gibt es freie Plätze.

Kontakt:
Email ***sybille.mikula@fasten-leben.at***
Mobil ***+43 699 1169 1798***
Website ***www.fasten-leben.at***

ULLI ERDELYI

Online-Basenfasten – ein Feedback für Eva

In dieser Zeit ständiger beruflicher Video Calls *war mir nicht danach, in meiner Freizeit ähnliches zu tun. Aber ich wollte Basenfasten –* ***Eva Strini*** *war mir von einer begeisterten Freundin empfohlen worden. Also schluckte ich „die Kröte" und blieb dabei.*

Mein Fazit: Austausch, Kennenlernen, Gruppenbildung – diese persönlichen Erfahrungen kann ein Online-Meeting nie bieten wie persönliche Treffen. Aber Eva schaffte es durch ihre liebevoll und mit viel Einsatz gestalteten Packerln, die sie uns immer wieder mitbrachte, Achtsamkeit und Freude zu übermitteln. Es war fast ein bisserl wie Geburtstag, ich war immer gespannt, was ich diesmal finden würde.

Die Basenfastenwoche war eine stressige Arbeitswoche: von einem Online-Meeting in das nächste, für die Familie kochen, eigenes Basenessen zubereiten. Aber es hat funktioniert: Nicht fürchten, einfach tun.

Evas Angebot, ihre Kochbücher für Basenfasten zu verborgen, war sehr hilfreich. So war es leicht, Rezepte zu finden, die mir wirklich schmeckten. Einige werden in mein Kochrepertoire aufgenommen. Basenfasten ist leichter als gedacht – jedenfalls mit der notwendigen fachlichen Unterstützung. Hunger hatte ich nicht; und es ist erstaunlich, wie viel man essen darf.

FOTO: PRIVAT

Nicht zu vergessen die Belohnung am Ende der Woche: Evas köstliche Frühstück zum Fastenbrechen! Selbstgebackenes Vollkornbrot, Humus, selbst gequetschtes Müsli, ... allein dafür solltet ihr es versuchen.

Verbesserungsvorschläge: keine. Ich wüsste nicht, wie man mehr aus einer Online-Veranstaltung machen könnte. Nach dieser Woche fühle ich mich fit, ausgeglichen und pudelwohl. Und ich glaube, dass, wenn man die Woche ruhiger genießen kann als ich, der Effekt noch viel größer sein kann. Danke, Eva!

Ulli Erdelyi, Obersdorf, Niederösterreich – das Online-Basenfasten bei Eva Strini war ihre erste Fastenerfahrung.

Lesen und genießen

NEUERSCHEINUNG

Margit Fensl, P. A. Straubinger, Nathalie Karré

DIE JUNGBRUNNEN-KÜCHE

Wie Sie mit den Geheimnissen der Natur lange und glücklich leben

160 Seiten, 25,00 €. Kneipp-Verlag – erhältlich im guten Buchhandel

Unsere Netzwerk-Partnerin Mag. Margit Fensl, Ernährungswissenschaftlerin und Absolventin der Fastenakademie, zeigt in ihrem dritten Bestseller, wie man Alterungsbeschleuniger und Krankmacher im Essen vermeidet. Dazu liefert sie die besten Jungbrunnen-Lebensmittel, deren gesundheitsfördernde Zubereitung sowie köstliche stoffwechseltypgerechte Rezepte.

FOTO: KNEIPP-VERLAG

NEUERSCHEINUNG

Mario Sacher

21 TAGE OHNE

Erlebnisbericht über drei Wochen Heilfasten

16,80 € + 3,– € Versandkosten (Österreich) – erhältlich unter buch.der-sacher.at

Fastentrainer, Kabarettist, Lebenskünstler – das trifft es bei mir ganz gut. Satirisch, lustig, unterhaltsam und trotzdem informativ – so beschreibe ich meine 21 Tage ohne feste Nahrung während des Lockdowns im Frühjahr 2021. Inkludiert sind auch Anekdoten aus meinem Leben, natürlich fundiertes Fastenwissen sowie Tipps und Rezepte für die Aufbauzeit danach.

FOTO: DER-SACHER.AT

NEUERSCHEINUNG

Lebenscoach Lilly

IN 21 TAGEN SCHLANKER, GESÜNDER & GLÜCKLICHER

Hrsg. Curhäuser Bad Kreuzen und Bad Mühllacken

160 Seiten, 17,90 €. Freya-Verlag – erhältlich im guten Buchhandel

Sich fitter und vitaler fühlen innerhalb von 21 Tagen? Mit dem sanften Entgiftungs- und Entschlackungsprogramm nach den 5 Säulen der Traditionellen Europäischen Medizin bekommen Sie täglich Tipps aus den Bereichen Ernährung, Wasser & Wickel, Heilkräuter, Bewegung und Lebensordnung sowie schmackhafte Rezepte, die dabei helfen, körperlich, geistig und seelisch zu entgiften und Ballast abzuwerfen.

FOTO: FREYA-VERLAG

• *Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen finden Sie unter www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen*

Trainerin Christina Thomar
Online (via Zoom)
9. bis 19. 5., 13. bis 23. 8., 12. bis 22. 9. 2021
Online-Fasten nach Breuss
T *+43 676 750 80 90*
E *christina@lifestyle-fastenbuch.com*
W *www.lifestyle-fastenbuch.com*

Trainerin Brigitte Eduardoff
1. bis 8. 5., 5. bis 12. 6., 28. 6. bis 3. 7., 24. bis 31. 7., 14. bis 21. 8., 4. bis 11. 9., 25. 9. bis 4. 10., 23. bis 30. 10., 13. bis 20. 11. 2021
Fasten, Wandern, Faszien-Yoga
4. bis 11. 12. 2021 ***Baden bei Wien***
Fasten im Advent – Lust auf Verzicht
ganzjährig ***Online***
Online-Fasten mit persönlicher Betreuung
T *+43 664 191 41 06*
E *b.eduardoff@kabsi.at*
W *www.fasten-genuss.at*

Trainer Eckhard Heumeyer
1. bis 7. 5., 8. bis 14. 5., 15. bis 21. 5., 29. 5. bis 4. 6. 2021
Online Heilfastenkurs m. ärztlicher Begleitung
M *+49 151 563 252 69*
E *info@fasteninfos.de*
W *www.fasteninfos.de*

Trainerin Karin Rittenschober
28. 4. bis 8. 5. 2021
Online
Basenfasten-Kur
M *+43 699 815 126 03*
E *info@ernaehrungsoptimierung-linz.at*
W *www.ernaehrungsoptimierung-linz.at*

Trainerin Ulrike Lackner
9. bis 15. 5. 2021 ***Stadt Salzburg***
Fasten in Salzburg
T *+43 676 534 03 97* **E** *info@blug.at*

Bestellen Sie in unserem Online-Shop:
WATER OF LIFE©
ST. LEONHARDS
www.wateroflife.at

FASTEN ANGEBOTE 2021

• *Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen finden Sie unter www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen*

Trainerin Christine C. Fegerl

7. bis 9. 5. 2021 ***Bad Mitterndorf, Stmk***

Bergwandern, Basenfasten und ganzheitliches MentalTraining

21. bis 28. 5. 2021 ***Wienerwald, Nö***

Onlinefasten und Wandern im Wienerwald

23. bis 30. 7. 2021 ***Trofaiach, Stmk***

Kraft-Fasten

21. bis 28. 8. 2021 ***Ramsau im Zillertal, Tirol***

Onlinefasten und Wandern im Zillertal

5. bis 11. 9. 2021 ***Almenweg, Sbg***

Fastentrekking am Salzburger Almenweg

3. bis 10. 10. 2021 ***Oberösterreich***

Fasten und Reiten

22. bis 28. 10. 2021

Online Fasten mit TanzIMPULSEN

M *+436766124606*

E *info@lebensimpulse.info*

W *www.lebensimpulse.info*

Trainer Mario Sacher

1. bis 7. 5. 2021 ***Bad Zell, Oö***

Fastenwandern am Johannesweg

M *+43 664 737 041 56*

E *mario@der-sacher.at*

W *www.lebensquell-badzell.at*

Trainerin Birgit Froschauer

4. bis 8. 5. 2021 ***Weissensee, Kärnten***

Fasten am Weissensee n. Buchinger/Lützner

M *+43 676 667 2408*

E *info@bauaufdeinenkoerper.com*

W *www.bauaufdeinenkoerper.com*

Trainerin Eva Strini

20. bis 25. 9. 2021 ***Seyring, Nö***

Ambulante Basenfastenwoche „HerbstZeit für mich“

23. bis 29. 10. 2021 ***Velden, Kärnten***

Fastenwoche nach Buchinger/Lützner „Leichtigkeit durch Fasten“

27. 11. bis 3. 12. 2021 ***Hotel Ottenstein, Nö***

Basenfastenwoche „Adventfasten“

M *+43 699 119 493 94*

E *eva@fastenbewegt.at*

W *www.fastenbewegt.at*

Trainerin Karin Hartmann

15. bis 21. 5. 2021 ***Breitenbrunn/Neusiedlersee/Bgld***

Ambulantes Basenfasten am Neusiedlersee

3. bis 10. 9. 2021 ***Neuhaus am Klausenbach, Stmk***

Fastenwoche im Südburgenland

2. bis 8. 10. 2021 ***Breitenbrunn/Neusiedlersee/Bgld***

Fasten rund um den Neusiedlersee

T *+43 660 463 71 56*

E *fasten@karinhartmann.at*

W *www.karinhartmann.at*

Trainerin Rita Dumfart-Schürz

17. bis 23. 4. 2021 ***Waldburg, Oö***

Waldfasten und Waldbaden im Jahreskreis

9. bis 15. 10. 2021 ***Waldburg, Oö***

Fastenwandern entlang dem Pferdeeisenbahn-Wanderweg

T *+43 680 501 95 28*

E *office.dumfart@aon.atat*

W *www.ernaehrung-rita-dumfart.at*

klein & gesund!

Trainer Klaus Bierbaumer

21. bis 25. 5. 2021 ***Thomasberg bei Edlitz***

Pfingst-Mut-Camp Körberbewusstseinstraining

26. 6. 2021 ***Haag am Hausruck, Oö***

Kennenlern-Infotag

10. bis 17. 7. 2021 ***Thomasberg bei Edlitz***

Sommercamp 2021 – Das Element Wasser

31. 7. bis 7. 8. 2021 ***Thomasberg bei Edlitz***

Sommercamp 2021 – Das Element Wasser

14. bis 21. 8. 2021 ***Thomasberg bei Edlitz***

Sommercamp 2021 – Das Element Wasser

30. 8. bis 4. 9. 2021 ***Thomasberg bei Edlitz***

Sommercamp 2021 – Das Element Wasser

18. bis 19. 9. 2021 ***Haag am Hausruck, Oö***

WE-Seminar „Innere & Äußere Haltung“

2. bis 3. 10. 2021 ***Reichenau/Rax/Nö***

WE-Seminar „Innere & Äußere Haltung“

T *+43 676 906 29 00* ***E*** *office@koerperbewusstsein.at*

W *www.eukikowa.com*

Trainerin Pia Els

17. bis 23. 4. 2021 ***Online (via Zoom)***

Online Fastenwoche

1. bis 7. 5. 2021 ***St. Ulrich am Pillersee/Tirol***

Abendbegleitete Fastenwoche

T *+43 650 448 41 30*

E *office@faste-dich-ganz.at*

W *www.faste-dich-ganz.at*

Trainerin Sybille Mikula

8. bis 15. 5. 2021 ***Biolandhaus ARCHE Eberstein, Kärnten***

Arche-Typisch Fasten: Fasten & Bogenschießen

12. bis 19. 8. 2021 ***St. Ulrich am Pillersee/Tirol***

Fasten und Singen – Quelle der Lebensfreude

T *+43 699 116 917 98*

E *sybille.mikula@fasten-leben.at*

W *www.fasten-leben.at*

Trainerin Lotte Krisper-Ullyett

23. bis 30. 5. 2021 ***Grundlsee/Stmk***

Fastenwandern zur Narzissenblüte

4. bis 10. 7. 2021 ***Salzkammergut/Stmk***

Fastentrekking Goiserer Hütte und Gosauseen

11. bis 17. 7. 2021 ***Salzkammergut/Stmk***

Fastentrekking rund um den Gosaukamm

22. bis 28. 8. 2021 ***Totes Gebirge/Stmk***

Grundlsee über Hochmölbing zum Gleinkersee

5. bis 19. 9. 2021 ***Dachsteinplateau/Stmk***

Vom Ödensee aufs Dachsteinplateau

17. bis 24. 10. 2021 ***Grundlsee/Stmk***

Fastenwandern auf der Suche nach Herbstsonne

T *+43 680 210 31 28*

E *lotte@krisper.com*

W *www.fastentrekking.at*

Netzwerken 2021

Im Jahr der Übergabe an eine neue Generation und Neuausrichtung bekommt das Netzwerk und die Gemeinschaft der Fastentrainer*innen eine stärkere Bedeutung. Das Alte ist nicht mehr da wie gewohnt, das Neue noch nicht gänzlich in Sicht, was uns bleibt ist die Leidenschaft fürs Fasten und unsere Gemeinschaft. Mit folgenden Formaten stärken wir diese.

ggf Vernetzungstreffen

*Seit Beginn des Jahres 2021 finden regelmäßige Vernetzungstreffen statt, etwa alle acht Wochen. Alle Mitglieder erhalten ein Update über aktuelle Entwicklungen in der ggf, arbeiten in Kleingruppen an bestimmten Fragestellungen, lernen Kolleg*innen und Partner*innen des Netzwerks kennen. Sie können auch selbst Impulse in das Netzwerk einbringen und wichtige Fragen aufwerfen. Wenn sich genügend Interessent*innen zu einem Thema finden, kann daraus eine thematische Austauschgruppe entstehen.*

*Für Impulse von außen gibt es den „heißen Stuhl". Da können die Trainer*innen Partner, Förderer oder auch Außenstehende befragen: Was macht Deinen Ansatz in Bezug aufs Fasten besonders?*

- ***Termine ab Mai***
- ***Wann:*** *18:00 – 19:30 Uhr*
- ***Wo:*** *Zoom (den notwendigen Link erhalten Sie bei der Anmeldung auf unserer Website)*
- ***Wer:*** *Offen für alle Mitglieder des Netzwerkes*
- ***Save the Dates:*** *19. 5., 23. 6, 8. 9. und 10. 11.*

ggf Austauschgruppen

Austauschgruppen bilden sich im Rahmen von Netzwerktreffen. Sie sind von den Mitgliedern selbstgesteuert und offen. Sobald sich eine Gruppe zu einem Thema zusammengefunden hat und ein Host bereit ist, die Gruppe zu koordinieren, kann es losgehen.

*Wie oft sich eine Gruppe trifft und wie sie ihre Aktivitäten gestaltet, wird unter den Gruppenmitgliedern ausverhandelt. Allerdings verpflichtet sich die Gruppe zu Transparenz und Offenheit für alle Mitglieder und berichtet in den Netzwerktreffen über Aktivitäten und Erkenntnisse der Gruppe. Austauschgruppen sind offen für alle aktiven Trainer*innen.*

Derzeit gibt es zwei offene Austauschgruppen:

- ***Austauschgruppe #01 Online Fasten***
  Host dieser Gruppe ist ***Christina Thomar****, bei Interesse an Teilnahme bitte Kontakt aufnehmen.*
- ***Austauschgruppe #02 Fastenwandern/-trekking***
  Host dieser Gruppe ist ***Lotte Krisper-Ullyett****, bei Interesse an Teilnahme bitte Kontakt aufnehmen.*

FOTOS: THOMAR/KRISPER-ULLYETT

ggf Netwalk 26. 9. bis 2. 10. 2021

*Sich online vernetzen tut gut, aber **„gemeinsam gehend fasten“** finden wir noch besser!*

*In diesem Sinne laden wir zum **Netwalk** ein. Unsere Vision: Trainer*innen und Mitglieder, jung und alt, kommen von nah und fern zusammen und gehen gemeinsam fastend (Fasten oder Basenfasten) den Hemma Pilgerweg. Es gibt Zeit zum Gehen, Zeit zum Liegen, Zeit zum Schweigen, Zeit zum Lernen, Zeit zum Vernetzen und Zeit um innezuhalten: Wohin gehen wir, wohin die ggf, wohin die Welt?*

*Wir starten am Sonntag zu Mittag in Bleiburg, wo uns Hans-Peter Premur kulturelle Einblicke gibt, uns auf die Woche spirituell einstimmt. Je nach Anzahl werden wir uns während des Wanderns in kleinere Gruppen aufteilen, jeweils geführt von Fastenwanderführer*innen.*

Die Streckenführung verläuft über Pirkdorfer See – Hemmaberg – Eberndorf – Völkermarkt – Diex – Hochfeistritz – Brückl – Christophberg – Magdalensberg – Hochosterwitz – St. Georgen – Schloß Pöckstein – Straßburg – Lieding – bis nach Gurk (Änderungen vorbehalten).

In Gurk werden wir von Hans-Peter erwartet, der uns an bemerkenswerte Orte in Gurk und im Stift führt und mit uns das Fastenbrechen zelebriert.

- ***Infos und Anmeldung:** per Newsletter, Website und **office@gesundheitsfoerderung.at***

ggf Genussfest 1. und 2. 10. 2021 in Gurk

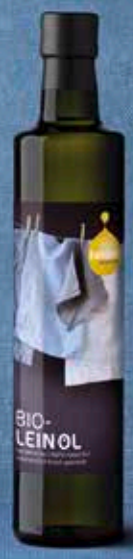
In Planung, Änderungen vorbehalten!

- ***Freitag, 1. 10.***
  19:30 Uhr: Kabarett „21 Tage ohne“ von und mit Mario Sacher (s. auch Seite 12)
- ***Samstag, 2. 10.***
  Verschiedene Programmpunkte inkl. Führung durch Gurk bis zum voraussichtlichen Ende um 17.00 Uhr
- ***Infos und Anmeldung:** per Newsletter, Website und **office@gesundheitsfoerderung.at***

WASSILY KANDINSKY | WEISSES OVAL

MEISTERWERKE IN ÖL

Zur gleichen Zeit, als Wassily Kandinsky am Bauhaus in Weimar über „Punkt und Linie zu Fläche“ philosophierte, begannen wir in Pöllau mit Entschiedenheit und Sorgfalt feinste Öle zu pressen.
Heute hängen Kandinskys Meisterwerke in den bedeutendsten Sammlungen der Welt, während unsere Öle an den besten Adressen köstliche kulinarische Verbindungen eingehen. Sammeln lassen sich unsere mehr als 40 herausragend guten Ölsorten natürlich auch.



Fandler ölmühle | 1926

ÖLMÜHLE FANDLER | PÖLLAU | WWW.FANDLER.AT

FASTEN FÜR GENIESSER®
PROGRAMM 2021

- *Fragen Sie nach Ihrem ggf Mitgliederbonus! (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.*
- *Weitere Informationen über alle Veranstaltungen finden Sie bei den Hotelpartnern oder unter www.fastenfuergeniesser.at*

Gesundheitshotel Klosterberg,
Langschlag, Niederösterreich

Heilfasten

Trainerin Mag. Barbara Ebner

7. bis 16. Mai, 4. bis 11. Juni, 16. bis 23. Juli, 1. bis 8. Oktober 2021

Basische Gesundheitstage

Trainerin Heike Burzki, MSc

25. bis 30. Juli 2021 (kombinierbar mit den Basischen Yoga-Tagen 30. Juli bis 1. August)

21. bis 26. November 2021 (kombinierbar mit den Basischen Yoga-Tagen 19. bis 21. November)

T *+43 2814 827 60*
E info@klosterberg.at
W www.klosterberg.at

Hotel Lärchenhof
Katschberg, Kärnten

Almfasten nach Dr. Buchinger-Lützner

14. bis 21 Mai, 18. bis 25. Juni, 15. bis 22. Oktober 2021

T *+43 4734 250*
E info@laerchenhof-katschberg.at
W www.laerchenhof-katschberg.at

Gesundheits-Hotel Miraverde,
Bad Hall, Oberösterreich

Natur-Heilfasten nach Buchinger *oder* **Basenfasten**

buchbar bis zum 29. 9. 2021

T *+43 7258 799-6600*
E miraverde@eurothermen.at
W www.eurothermen.at

Curhaus Bad Mühllacken,
Feldirchen/Donau, Oberösterreich

ganzjährig

Basenfastenwoche *oder*
Detox auf Europäisch 3 oder 4 Nächte *oder*
Detox auf Europäisch Intensiv

31. 5. bis 5. 6., 31. 10. bis 6. 11. 2021

Fasten in allen Sinnen

Trainerin Ulrike Lackner

22. bis 28. 8. 2021

Fasten & heilsame Bewegung

12. bis 18. 9. 2021

Fasten & Gesunde Unternehmer – gesundes Unternehmen

24. bis 30. 10. 2021

Entschlackungstage Leben-Lieben-Lachen

31. 10. bis 6. 11. 2021

Hildegardfasten am Kraftplatz

7. bis 13. 11. 2021

Fasten und Mentaltraining

5. bis 11. 12. 2021

Fasten nach der Klostermedizin

Trainerin Elisabeth Rabeder

12. bis 18. 12. 2021

Fasten nach der Traditionellen Europäischen Medizin

T *+43 7233 7215*
E *jacqueline.hable@marienschwestern.at*
W *www.curhaus.at*

FOTO: GABRIEL BRANDT/UNSPLASH.COM

Ein neuer Anfang für Ihr Leben.
Durch Begegnungen, die nur in den
Fasten für Genießer®-Hotels
möglich sind, erhalten Sie Impulse für
Ihre Selbstfindung und Achtsamkeit.
Sie fühlen sich wie neugeboren.
Genießen Sie den Luxus des Einfachen!
Mehr erfahren Sie auf unserer Website
www.fastenfuergeniesser.com
2021
Fasten für Genießer® Hotel
ZERTIFIZIERT
Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.
ggf
ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Adventfasten im Kommen

Nach dem Fasten ist vor dem Fasten. Fasten kann man das ganze Jahr über. Doch instinktiv verortet man dieses Thema in die vorösterliche Fastenzeit.

Es ist wenig bekannt, dass auch der Advent früher einmal eine Zeit des Fastens war. Wenn die Tage kürzer werden, die Sonne ihrem Tiefpunkt zustrebt und alles auf die große Wende wartet, genau in dieser Zeit kann Fasten Sensibilität fürs Licht bringen. Da die Zeit vor Weihnachten heute die kaufkraftintensivste Periode des Jahres und für das BIP ein wichtiger Gradmesser ist, glauben viele, Adventfasten ist nur schwer möglich.

Doch wer diese Erfahrung macht, weiß, dass die Entdeckung dieser Zeitqualität vor Weihnachten einer inneren Befreiung gleichkommt. Ausstieg aus dem Trubel, aus der Zuckerabhängigkeit, der vorgezogenen und übertriebenen „Weihnachtsfeiern", kurz: der Ausstieg aus dem Konsumrausch bringt eine abgeklärte Nüchternheit, die das Fest der Menschwerdung ganz neu zugänglich und verständlich macht.

Adventfasten bringt ein wohliges bei sich selbst Zuhause sein und gleichzeitig lässt es uns die Temperaturen dieser Zeit abenteuerlich nutzen, wie das morgendliche Schneetreten es dramatisch beweist. In einem besonderen Moment des Jahres gegen den Mainstream zu schwimmen, bringt uns zur körperlichen, aber auch zur seelischen Quelle.

Mag. Hans-Peter Premur
ist katholischer Priester und Seelsorger der Hochschulgemeinschaft in Klagenfurt. Im Vorstand der ggf ist er als Schriftführer tätig.

FOTO: PRIVAT

EIN HERZLICHES DANKE AN UNSERE HAUPTSPONSOREN FÜR DIE WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG

GENERALI · WATER OF LIFE · ST. LEONHARDS · APOTHEKE ZUR KAISERKRONE · ADOLF JUSTS Luvos HEILERDE · MERZ Vertrieb durch

INTELLIGENTE GENÜSSE

BIO **SUPERFRUITS**

Wir haben der Natur nichts hinzuzufügen.

OBSTHOF
RETTER
1886 AUSTRIA

www.obsthof-retter.com

APOTHEKE ZUR KAISERKRONE

www.kaiserkrone.at

Wir sind immer für Sie da! Auch über Postversand!

Bleiben Sie gesund!

Mariahilfer Straße 110 · A-1070 Wien
Telefon: +43 (0)1 526 26 46
Fax: +43 (0)1 526 26 47
Email: apo@kaiserkrone.at