



PRESSE-AUSSENDUNG 1/2010

„Fasten stillt den Hunger unserer Zeit!“

„Die Menschheit ist ein sonderbares Wesen: die eine Hälfte der Menschheit hungert, weil sie zu wenig zu essen hat, die andere Hälfte hungert, weil sie zuviel zu essen hat.“ (Max Böhm)

Nach einer professionell angeleiteten Fastenwoche bleibt niemand hungrig. Das größte österreichische Fasten-Netzwerk, die *GGF Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung* macht das anhand ihres neuen Mission Statements deutlich: „Wir stillen den Hunger unserer Zeit!“

Der Hunger unserer Zeit.

Materielle Dinge umgeben uns im Überfluss. Gleichzeitig war die Suche nach dem Sinn noch nie so akut. Der moderne Mensch legt Tausende Kilometer zurück und weiß nicht mehr, wie gut es tut, mit bloßen Füßen einen taunassen Waldboden zu betreten. Er hat vergessen, wie stark das Immunsystem ist, wie groß die Selbstheilungskräfte des Körpers und schluckt stattdessen teure Medikamente und Nahrungsergänzungspräparate. Sexseiten im Internet überfluten uns, die Sehnsucht nach wahrer Liebe, Achtung und Respekt bleibt oft ungestillt. Lebensmittel werden tonnenweise weggeworfen. Der Hunger unserer Zeit bleibt tief in uns bestehen. Fasten vermag den versteckten Hunger in uns zu stillen. Waltraud Bittner, Gründerin der GGF macht den Unterschied deutlich: „Wer fastet, hungert nicht. Wer hungert, fastet nicht.“

Der Blick auf das Wesentliche.

Wir sind ständig auf der Suche. Nach der richtigen Ernährung, dem besten Job, dem liebevollsten Partner, dem optimalen Klimaschutzprogramm. Oder nach Auswegen, Umwegen, dem goldenen Mittelweg. Auch hier finden sich Antworten nach dem Fasten schneller. Fasten macht den Blick frei für Wesentliches. Pädagogin, Psychologin und Buchautorin Ulrike Borovnyak dazu: „Wir erfahren im Fasten einen starken Impuls neuer Möglichkeiten und Spielräume, da wir uns auf Lebensnotwendiges konzentrieren und alles nicht Lebensnotwendige weglassen. Psychologisch gesehen spielen wir uns frei von jeglichem Zwang im Verhalten.“

Ruhe und Rhythmus.

Im Programm einer Fastenwoche fest verankert sind Bewegungs- und Entspannungseinheiten. Darüber hinaus werden die Mahlzeiten zu genau festgelegten Terminen gemeinsam eingenommen. Ulrike Borovnyak erklärt das so: „Wir Menschen sind rhythmische Wesen. Eine Rückkehr zu einem möglichst immer wieder kehrenden Tagesablauf mit regelmäßigen Ruhemomenten verleiht Körper, Geist und Seele immense Kraft.“ Auch der Hunger nach weniger Stress kann nachhaltig gestillt werden.



AKTUELLE TERMINE AUS DEM GGF-PROGRAMM:

FASTEN & BEAUTY VON INNEN:

21.02. –27.02. Landhaus Servus, Velden/Wörthersee

FASTEN IN DER CITY:

Jede 1. Woche im Monat **ENTSCHLACKEN & ENTSCHEUNIGEN IM ALLTAG**, neben Arbeit & Familie möglich, Treffen 1x täglich

Gemeinsamer Abschluss im Vollwert-Restaurant **Lebenbauer**

05.03. bis 12.03. „Fasten in der City“ GGF-Büro Wien 6

SPIRITELLES FASTEN IM KLOSTER:

05.03. bis 12.03. Stift St. Georgen/Längsee, Kärnten

12.03. bis 19.03. Stift St. Georgen/Längsee, Kärnten

GGF-FASTENAKADEMIE 2010:

Lehrgang für Fasten- & Gesundheitstrainer/innen unter ärztlicher Leitung
5 Module, berufsbegleitend, April – November 2010

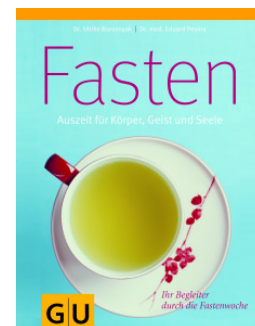
WEITERE INFOS über unser FASTEN-NETZWERK:

Tel/Fax 01/9676650

office&gesundheitsfoerderung.at

www.gesundheitsfoerderung.at

www.fastenfuergeniesser.com



Buchtipp:

Borovnyak/Pesina: Fasten.Auszeit für Körper, Geist und Seele. Gräfe&Unzer-Verlag, München, 2009, ISBN 978-3-8338-1419

Mit freundlicher Unterstützung von:



VÖSLAUER