



## PRESSE-AUSSENDUNG 1/2009

### „Krisenzeiten: Fasten für alle?!“

„Es gibt nur eine allerwichtigste Zeit. Sofort.“ (Leo Tolstoi)

Was Sie 2009 auch tun: Der Blick auf das Wesentliche wird eine stärkere Rolle spielen als bisher! Fasten kann Sie bei dieser neuen Lebensübung gezielt unterstützen. Denn nach einer Fastenwoche lässt sich Wichtiges ganz leicht von Unwichtigem unterscheiden. Die *Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung (GGF)* verleiht Menschen schon seit über 10 Jahren die richtige Brille – nicht jene in rosa, sondern die, die den Blick frei macht für das Wesentliche. Übung für den Blick auf das Wesentliche gibt es bei den zahlreichen Aktivitäten im größten österreichischen Fasten-Netzwerk. Und sie sind nun auch im neuen GU-Fastenratgeber „Fasten. Auszeit für Körper, Geist und Seele“ nachzulesen.

#### Krisenmanagement Fasten

Sich in der Krise auf das Wesentliche zu besinnen, heißt für Unternehmen sich wieder auf die Kernkompetenzen zu konzentrieren. Und für Privatpersonen: Hinsehen, wo die eigenen Ressourcen liegen. Überlegen, mit welchen Stärken man punkten kann. Erspüren, welche Partner und Familienmitglieder einem in seinen Vorhaben der menschlichen Weiterentwicklung bestärken. Sich aufs Wesentliche konzentrieren, reduzieren, entschleunigen: dann lässt sich die sogenannte Krise leicht in eine echte Chance verwandeln. Und auf diese wichtigen Qualitäten in Krisenzeiten bereitet nichts besser vor als eine kompetent angeleitete Fastenwoche.

#### Die Essenz des Fastens

Bewusst nein sagen zu können, einmal und immer wieder - das lernen wir in einer Fastenwoche. Wie wenig wir doch zum Überleben brauchen und wie gut diese kurzzeitige Abkehr vom Konsumzwang tut. Der Verzicht kehrt sich um in den Gewinn einer Fülle von Dingen, die es neu zu erleben und zu erspüren gilt. Ein ruhiger Waldspaziergang ohne Walkman, ganz einfach nur ich mit mir selbst und versunken in meine Gedanken.

#### Fasten. Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Die Essenz des Fastens angereichert mit zahlreichen Übungen zum Entschleunigen und für den Blick auf das Wesentliche bietet der neue Fastenratgeber vom Gräfe & Unzer-Verlag München. Die beiden Autoren stammen aus dem GGF-Netzwerk und steuern als Arzt, Fastentrainerin und Psychologin damit ihre langjährige Erfahrung in der Betreuung von fastenden Menschen bei: *Borovnyak/Pesina: Fasten. Auszeit für Körper, Geist und Seele, GU-Verlag 2009*



### AKTUELLE TERMINE AUS DEM GGF-PROGRAMM:

#### FASTEN IN DER CITY 2009:

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

Treffen 1x täglich

Gemeinsamer Abschluss im Vollwert-Restaurant **Lebenbauer**

30.1. bis 06.2.	„Fasten in der City“	GGF-Büro Wien 6
27.2. bis 06.3.	„Ärztl. geleitete Heifastenwoche“	GGF-Büro Wien 6
02.4. bis 10.4.	„Fasten in der City“	GGF-Büro Wien 6
01.5. bis 08.5.	„Fasten in der City“	GGF-Büro Wien 6

#### GGF FASTEN SPIRITUELL 2009:

06.3 bis 13. 3           Stift St. Georgen/Längsee, Kärnten

20.3. bis 27.3.           Stift St. Georgen/Längsee, Kärnten

#### GGF-FASTEN FÜR GENIESSER® 2009:

Termine auf Anfrage

#### GGF-FASTENAKADEMIE 2009:

Lehrgang für Fasten- & Gesundheitstrainer/innen unter ärztlicher Leitung

5 Module, berufsbegleitend, April – November 2009

#### WEITERE INFOS über unser FASTEN-NETZWERK:

Tel/Fax 01/9676650

[office&gesundheitsfoerderung.at](mailto:office&gesundheitsfoerderung.at)

[www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)

#### BUCHTIPP:

Borovnyak/Pesina: Fasten. Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Gräfe&Unzer-Verlag, München, 2009, ISBN 978-3-8338-1419



Mit freundlicher Unterstützung von:



**BIOEMSAN**  
Naturkosmetik



**VÖSLAUER**