



## Ardennen, Belgien      26. Oktober bis 01. November 2019 oder 19. bis 22. Juli 2019 (Kennenlern-Wochenende)

Intervallfasten ist in aller Munde – aber was genau ist das? Und warum sprechen manche von 16:8, andere aber von 5:2? Darf man wirklich alles essen? Geht es auch ohne Sport? Diese und viele andere Fragen rund ums Intervallfasten und gesunde Ernährung werden von uns beantwortet!

### Leistungen:

- 3 bzw. 6 Tage Auszeit in den Ardennen
- Unterkunft in einem wunderschönen Ferienhaus in Einzel- oder Doppelbelegung (jedes Zimmer mit eigenem Bad)
- Abwechslungsreiche Wanderungen und freie Tage zur individuellen Gestaltung (z.B. Kultur in der Abtei von Stavelot, relaxen in den Thermen von Spa, schlendern durch Malmedy)
- Täglich zwei gesunde, vegetarische Mahlzeiten nach dem 16/8 Prinzip (16h fasten, acht Stunden Essensfenster), welche wir gemeinsam zubereiten + einen Mittagssnack
- Nettes, unkompliziertes Team, das für deine Fragen zur Verfügung steht
- Maximale Teilnehmerzahl: 6-16 Personen + footprints Team
- Detailliert recherchierte Informationen über Intervallfasten und die verschiedenen Methoden
- Bewegungseinheit am Morgen, Entspannungseinheit am Abend
- Individuell zubuchbar: Termine bei Marion (Heilpraktikerin für psychotherapeutische- und naturheilkundliche Verfahren, Ohrakupunktur, etc.)

### Preise 6 Tage:

EUR 599 pro Person im Doppelzimmer, EUR 799 pro Person im Einzelzimmer.  
Es steht nur eine begrenzte Anzahl Einzelzimmer zur Verfügung.

### Preise 3 Tage:

EUR 319 pro Person im Doppelzimmer, EUR 449 pro Person im Einzelzimmer.  
Es steht nur eine begrenzte Anzahl Einzelzimmer zur Verfügung.

### Sonstiges:

- Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 16 Personen.
- An- und Abreise ist nicht im Reisepreis enthalten
- Check-in am Samstag, den 26. Oktober ab 16h, Check-out am Freitag, den 01. November bis 10h
- Check-in am Freitag, den 19. Juli ab 16h, Check-out am Montag, den 22. Juli bis 10h

### Zahlungs- und Stornierungsbedingungen:

30% des Reisepreises wird nach Erhalt der Buchungsbestätigung fällig, der Restbetrag zwei Monate vor Anreise.  
Bei Stornierungen nach Erhalt der Buchungsbestätigung werden 100% des Preises fällig.