



Mallorca 05. bis 11. Mai 2019 und  
01. bis 07. September 2019

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. Es ist nämlich gar nicht so schwer und in der Gruppe macht es mehr Spaß – zu erfahren, was genau dahinter steckt und es vor allem mal auszuprobieren! Wer zusätzlich noch Spaß am Wandern hat und gerne ein paar Tage in den wunderschönen Bergen Mallorcas mit netten Leuten abschalten möchte, der ist genau richtig bei uns!

### Leistungen:

- 6 Tage Auszeit auf Mallorca, in den Bergen Nähe Soller
- Unterkunft in einer wunderschönen Finca in Einzel- oder Doppelbelegung (jedes Zimmer mit eigenem Bad)
- Drei abwechslungsreiche Wanderungen im Tramuntana Gebirge und zwei freie Tage zur individuellen Gestaltung (z.B. Strand- oder Marktbesuche, Shopping in Palma de Mallorca)
- 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: 6-14 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.)

### Preis:

EUR 1.079 pro Person im Doppelzimmer, EUR 1.279 pro Person im Einzelzimmer.  
Es steht nur eine begrenzte Anzahl Einzelzimmer zur Verfügung.

### Sonstiges:

- Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 14 Personen.
- An- und Abreise ist nicht im Reisepreis enthalten und muss individuell gebucht werden. Flughafentransfer zur Finca kann über uns organisiert werden
- Check-in am Sonntag, den 05. Mai ab 16h, Check-out am Samstag, den 11. Mai bis 10h
- Check-in am Sonntag, den 01. September ab 16h, Check-out am Samstag, den 07. September bis 10h

### Zahlungs- und Stornierungsbedingungen:

25% des Reisepreises wird nach Erhalt der Buchungsbestätigung fällig, der Restbetrag einen Monat vor Anreise.

Bei Stornierungen bis 60. Tag vor Beginn des Buchungszeitraums werden 25% des Preises fällig.

Bis 30. Tag vor Beginn des Buchungszeitraums: 50% des Preises Bis 14. Tag vor Beginn des Buchungszeitraums: 100% des Preises.