



Ardennen, Belgien

26. Oktober bis 1. November 2019

25. April bis 1. Mai 2020

19. September bis 22. September 2020

22. September bis 25. September 2020

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: 12 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:

Oktober 2019: EUR 599 pro Person im Doppelzimmer,
EUR 799 pro Person im Einzelzimmer.

April 2020: EUR 589 pro Person im Doppelzimmer,
EUR 839 pro Person im Einzelzimmer.

Preise 3 Tage:

19. September 2020: EUR 299 pro Person im DZ,
EUR 499 pro Person im EZ.

22. September 2020: EUR 279 pro Person im DZ,
EUR 479 pro Person im EZ.

Sonstiges:

- Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 12 Personen.
- An- und Abreise ist nicht im Reisepreis enthalten
- Check-in ab 16.00 Uhr, Check-out bis 10.00 Uhr

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.