



## Mallorca 10. Mai bis 16. Mai 2020 und 4. Oktober bis 10. Oktober 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. 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 schönen Finca in Einzel- oder Doppelbelegung (jedes Zimmer mit eigenem Bad)  
Wir haben die Finca exklusiv für unsere Reisegruppe gemietet. Sie liegt in der Nähe von Soller und bietet auf großzügiger Wohnfläche Platz für 12 Personen in 6 Schlafzimmern. Von der Terrasse aus hat man einen traumhaften Blick. Ruhe und Abgeschiedenheit sind hier garantiert.
- 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: 6-12 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.)

### Preis:

EUR 979 pro Person im Doppelzimmer, EUR 1.199 pro Person im Einzelzimmer.  
Es steht nur eine begrenzte Anzahl Einzelzimmer zur Verfügung.

### Sonstiges:

- Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 12 Personen.
- An- und Abreise ist nicht im Reisepreis enthalten und muss individuell gebucht werden. Flughafentransfer zur Finca kann über uns organisiert werden
- Check-in ab 16.00 Uhr, Check-out bis 10.00 Uhr

### 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.