



Ardennen, Belgien 21. August bis 24. August 2021

aktiv & gesund – Zeit für Dich

Du ernährst dich nach dem Konzept 16:8 des Intervallfastens auf gesunde genußvolle Weise, lernst von unseren Ernährungsexperten, wohnst in hochwertigen Ferienhäusern, kannst wandern und meditieren.

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 Tage Auszeit in den Ardennen
- Unterkunft in einem schönen Ferienhaus in Einzel- oder Doppelbelegung
Wir haben ein schönes Ferienhaus in der Nähe von Malmédy exklusiv für unsere Gruppe reserviert. Ein modern eingerichtetes, stilvolles Haus mit schönen Aufenthaltsräumen mit Kamin. Der Außenbereich bietet bei schönem Wetter Platz für die Bewegungseinheit am Morgen, einen Kaffee am Nachmittag und zum Durchatmen.
- Abwechslungsreiche Wanderungen und freie Tage zur individuellen Gestaltung (z.B. Kultur in der Abtei von Stavelot, relaxen in den Thermen von Spa, schlendern durch Malmédy)
- Vollpension: Täglich zwei gesunde, vegetarische Mahlzeiten nach dem 16/8 Prinzip (16h fasten, acht Stunden Essensfenster), welche wir gemeinsam zubereiten + Mittagssnack, inkl. Getränke rund um die Uhr (Wasser, Tee, Kaffee)
- 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
- Bewegungs- und Entspannungseinheit täglich
- Individuell zubuchbar: Termine bei Marion (Heilpraktikerin für psychotherapeutische- und naturheilkundliche Verfahren, Ohrakupunktur, etc.)

Preise:

EUR 345 pro Person im Doppelzimmer, EUR 499 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
- Check-in am Samstag, den 21. August ab 16h, Check-out am Dienstag, den 24. August 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.