



## Mallorca 19. September bis 25. September 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 gesunder 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
- Drei abwechslungsreiche Wanderungen im Tramuntana Gebirge und zwei freie Tage zur individuellen Gestaltung (z.B. Strand- oder Marktbesuche, Shopping in Palma de Mallorca)
- Vollpension: Täglich zwei gesunde, vegetarische Mahlzeiten nach dem 16/8 Prinzip (16h fasten, acht Stunden Essensfenster), welche wir gemeinsam zubereiten + Mittagssnack, inkl. Getränken (Wasser, Tee, Kaffee)
- Nettes, unkompliziertes Team, das für deine Fragen zur Verfügung steht
- Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen + footprints Team
- Detailliert recherchierte Informationen über das Intervallfasten und die verschiedenen Methoden
- Bewegungs- und Entspannungseinheit täglich
- 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 16h, Check-out 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.