



## Salzburger Land 13. Juni bis 19. Juni 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 und andere 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 in den Bergen mit einer netten Gruppe entspannen möchte, der ist genau richtig bei uns!

### Leistungen:

- 6 Tage Auszeit im Salzburger Land
- Unterkunft in einem schönen Ferienhaus in Einzel- oder Doppelbelegung. Als Unterkunft haben wir ein komfortabel ausgestattetes, großzügiges Ferienhaus mit einer alpinen Architektur am Rande des Nationalparks Hohe Tauern gemietet. Das Chalet ist mit einer großer Terrasse, einer top-ausgestatteten Küche und einem weitläufigen, offenen Wohn-Essbereich eingerichtet. Es bietet 5 Schlafzimmer.
- Drei abwechslungsreiche Wanderungen und zwei freie Tage zur individuellen Gestaltung (vielleicht sportlich mit Rafting oder Canyoning oder entspannt die Seele baumeln lassen oder Salzburg entdecken)
- 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: 10 Personen + footprints Team
- Detailliert recherchierte Informationen über Intervallfasten und die verschiedenen Methoden
- Bewegungseinheit am Morgen, Entspannungseinheit am Abend
- Individuell zu buchbar: Termine bei Marion (Heilpraktikerin für psychotherapeutische- und naturheilkundliche Verfahren, Ohrakupunktur, etc.)

### Preis:

EUR 979 im Doppelzimmer, EUR1.199 im Einzelzimmer. Es steht nur eine begrenzte Anzahl EZs zur Verfügung.

### Sonstiges:

- Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen.
- An- und Abreise ist nicht im Reisepreis enthalten
- Check-in ab 16.00 Uhr, Check-out bis 10.00 Uhr

**Zahlungsbedingungen:** 30% Anzahlung nach Erhalt der Buchungsbestätigung. Restzahlung bis 1 Mo. vor Fahrtantritt.

**Stornierungsbedingungen:** Bei Stornierungen nach Erhalt der Buchungsbestätigung werden zunächst 15% Stornogebühr fällig. Ab 6 Monate vor Beginn des Buchungszeitraums werden bei Stornierungen 30% des Preises fällig. Ab 30. Tag vor Beginn des Buchungszeitraums: 100% des Preises.