



## Ardennen, Belgien 19. September bis 23. 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:

- 5 Tage Auszeit in den Ardennen
- Unterkunft in einem schönen Ferienhaus in Einzel- oder Doppelbelegung (jedes Zimmer mit eigenem Bad)  
Wir haben ein schönes Ferienhaus in der Nähe von Malmédy exklusiv für unsere Gruppe reserviert. Ein modern eingerichtetes, großzügiges Haus mit schönen Aufenthaltsräumen mit Kamin. Es stehen uns 7 Schlafzimmer (jedes mit eigenem Bad) zur Verfügung. Die hauseigene Sauna kann genutzt werden. 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)
- 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
- Bewegungs- und Entspannungseinheit täglich
- Individuell zubuchbar: Termine bei Marion (Heilpraktikerin für psychotherapeutische- und naturheilkundliche Verfahren, Ohrakupunktur, etc.)

### Preise:

EUR 279 pro Person im Doppelzimmer, EUR 479 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 Dienstag, den 22. September ab 16h, Check-out am Freitag, den 25. September 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.