

## Boltenhagen

Ein fünf Kilometer langer Sandstrand, kristallklares Wasser und eine imposante Steilküste machen das Ostseebad Boltenhagen zu einem einzigartigen Urlaubsziel an der Ostsee. Boltenhagen liegt verkehrsgünstig zwischen den Hansestädten Wismar und Lübeck. Sie erreichen das Ostseebad Boltenhagen am besten über die Bundesautobahn A20. Fahren Sie die A20 bis zur Abfahrt Grevesmühlen/Boltenhagen. Biegen Sie dann links ab nach Grevesmühlen und folgen Sie der Beschilderung über Klütz nach Boltenhagen. Wenn Sie mit der Bahn anreisen möchten, nutzen Sie die Zielbahnhöfe Wismar oder Grevesmühlen. Nach Boltenhagen direkt kommen Sie dann mit dem Bus.

### Das Seehotel Großherzog von Mecklenburg....

...ist ein First-Class-Hotel mit 150 Zimmern, Juniorsuiten und Suiten zum Wohlfühlen, Erholen und Entspannen und nur durch die Promenade vom feinsandigen Ostseestrand getrennt. Das Hotel hat das Ziel, ein verantwortungsvoll handelndes Unternehmen zu sein und Rohstoffe aus der heimischen und ökologischen Landwirtschaft anbieten zu können und so nachhaltig wie möglich wirtschaften. Die Speisekarte enthält überwiegend Speisen, die aus regionalen und biologischen Produkten bestehen.

### Kosten

Die Seminargebühr beträgt 245,00 € (von 210,00 € erstatten die gesetzlichen Krankenkassen mind. 75,00 €). Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 420,00 € pro Teilnehmer im Doppelzimmer (Einzelzimmer-Zuschlag: 160,- €); plus 1,50 € Kurtaxe/Tag und ggf. Parkgebühr.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

### Information und Anmeldung

Genussvoll Vital UG (haftungsbeschränkt)

Christiane de Jong

Dipl. oec. troph.; Heilpraktikerin

Tel.: 0176 490 71 594

dejong@vital-in-hamburg.de

[Anmeldeformular](#)



## GENUSSVOLL GESUND

### Gewichtsreduktion /-regulation und Entschlacken

wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst



Vitalstoffreicher Genuss ✨ Essenspausen/Intervallfasten

✨ Wohlfühlgewicht ✨



**Boltenhagen/Ostsee 2019**

**27.4. – 2.5.**

**23. – 28.11.**

Weitere Termine siehe  
[www.vital-in-hamburg.de](http://www.vital-in-hamburg.de)

# GENUSSVOLL GESUND

Genießen und gleichzeitig den Körper von „Schlacken“ und lästigen Pfunden befreien – dies ist möglich! Lassen Sie sich überraschen..

## **Vitalität, Energie, Wohlbefinden und Schönheit, die von innen strahlt, sind der Lohn.**

Basisch-vegan orientierte Mahlzeiten, Intervallfasten, lymphaktivierende Gymnastik, Bewegung an der frischen Ostseeluft und achtsames Essen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Sie erhalten während dieser Woche neue Ideen und Anregungen für eine „schnelle und geschmacksintensive Küche“, damit das basenüberschüssige Essen auch im Alltag schmeckt.

Essenspausen (Intervallfasten) unterstützen den Körper optimal, an seine Fettreserven zu gehen. Der Insulinspiegel hat die Chance zu sinken und nur dann kann der Körper Fett als Energiequelle zu nutzen. Die vitalstoffreichen Mahlzeiten liefern dem Körper die Baustoffe, um zu regenerieren/aufzuräumen.

Ich stelle Ihnen im Verlauf der Woche Lebensmittel vor, die Sie möglicherweise noch nicht kennen. Mein Büchertisch (Ausleihe) lädt zum Stöbern ein.

Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper gut unterstützen können, damit dieser seine Aufgaben harmonisch und effektiv ausführen kann, dieses kann Kraft und Vitalität schenken.

### **Seminarleiterin**

Christianne de Jong, Dipl.-Oecotrophologin, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin (krankenkassenzertifiziert), zertif. Darmexpertin, Nordic-Walking-Trainerin, Yogalehrerin.

Seit 2003 in eigener Praxis in Hamburg tätig, mit dem Schwerpunkt Gewichtsreduktion und Entschlackung durch genussvolles Essen, Bewegung und Achtsamkeit.

**Ich freue mich, wenn ich Sie durch diese Woche begleiten darf!**

## **Programm**

- ✓ vor dem Brunch lymphaktivierende und muskelentspannende Gymnastik am Strand
- ✓ Brunch in Achtsamkeit, Speisen werden zuvor besprochen, denn so lassen sich Anregungen bestens in den Alltag mitnehmen.
- ✓ Empfehlung: Mittagsruhe mit Leberwickel, danach Zeit zur eigenen Gestaltung
- ✓ Vortrag (Themen s.o.)
- ✓ Abendessen, „darmfreundlich“

Das aktuelle Tagesprogramm wird jeweils an die Bedürfnisse der Teilnehmer/Gruppe und dem Wetter angepasst.



## **Inhalte**

- ✓ Basenüberschüssiges Essen im Alltag
- ✓ Fette & Öle
- ✓ Lebensmittelkunde
- ✓ antientzündliche Ernährung
- ✓ Intervallfasten: Insulin, Fettverbrennung, Kohlenhydrate
- ✓ nichtalkoholische Fettleber
- ✓ Achtsamkeit & Genuss
- ✓ entsäuernde Unterstützung
- ✓ Gewichtsregulation
- ✓ Darmgesundheit
- ✓ Ernährungstrends unter die Lupe genommen (vegan, Rohkost, Paleo...)
- ✓ und ihre Fragen!!