

## **Clausthal-Zellerfeld im Harz ...**

...ist eine inmitten des UNESCO-Weltkulturerbes *Oberharzer Wasserwirtschaft* gelegene Universitätsstadt. Der Harz bedeutet Natur pur in Wäldern, Seen und Bergen. Wanderungen in dieser schönen Landschaft sind ein besonders bereicherndes und nachhaltiges Erlebnis.

## **Das Land- und Seminarhaus am Hexenstieg ...**

... liegt idyllisch in der Nähe von Clausthal-Zellerfeld inmitten eines Naturschutzgebietes am Wanderweg Hexenstieg an einem Ort, der die Bezeichnung „besonderer Ort“ vollumfänglich verdient. Hier sind Menschen eingeladen, die eine besondere Wohlfühl-Atmosphäre schätzen. Das Ambiente und der Stil des Hauses sowie die direkte Umgebung in der Natur mit einem Zugang zum kleinen Flusslauf tragen dazu bei.

## **Kosten**

Die Seminargebühr beträgt 265,00 €. Hinzu kommen Kosten für Verpflegung und Materialien von 296,00 € pro Teilnehmer. Die Buchung des Zimmers erfolgt direkt über das Seminarhaus und kostet im Doppelzimmer ca. 212 € (je nach Zimmergröße), der Einzelzimmer-Zuschlag beträgt 100%. Damit betragen die Gesamtkosten ca. 765 € im Doppel- und ca. 969 € im Einzelzimmer. Die Betten im Doppelzimmer können separat platziert werden.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

## **Information und Anmeldung Kursus**

Genussvoll Vital UG (haftungsbeschränkt)  
Christiane de Jong  
Dipl. oec. troph.; Heilpraktikerin  
Tel.: 0176 490 71 594  
dejong@vital-in-hamburg.de  
Anmeldeformular bitte anfordern



## **Anmeldung Zimmer**

Am Hexenstieg Land- und Seminarhaus  
Am Brink 11, 38678 Clausthal-Zellerfeld  
Anmeldung über <https://www.hexenstieg-seminarhaus.com/kontakt> (wenn schwierig oder nicht möglich, bitte Christiane de Jong kontaktieren)

## **GENUSSVOLL GESUND**

**Gewichtsreduktion /-regulation und Entschlacken**



- **Vitalstoffreicher Genuss**
- **Intervallfasten**
- **Kochkursus**

**im Seminarhaus am Hexenstieg  
Clausthal-Zellerfeld (Harz)**

**19.9. – 24.9.2019**

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.**

Intervallfasten, basisch-vegan orientierten Genuss selber zubereiten, Intervallfasten, die wunderschöne Natur erkunden, achtsames Essen und Beleuchtung interessanter Ernährungsthemen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

**Kochevent.** Wir bereiten gemeinsam interessante, überwiegend basisch-vegane Speisen für unseren Brunch zu. Die Gerichte eignen sich prima für den Alltag und sind bürotauglich. Ich stelle Ihnen Lebensmittel und Lebensmittelezusammenstellungen vor, die Sie möglicherweise noch nicht kennen.

**Intervallfasten.** Durch Essenspausen (Intervallfasten) wird der Insulinspiegel niedrig gehalten, welches für die „Reinigung“ auf Zellebene hilfreich ist und dem Körper ermöglicht optimal an seine Fettreserven zu gehen. Die vitalstoffreichen und mit wertvollen Ölen abgerundeten Mahlzeiten liefern dem Körper die Baustoffe, um zu regenerieren/aufzuräumen.

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**

Christiane 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 Tage begleiten darf!**

## **Programm**

- ✓ vor dem Brunch lymphaktivierende und muskelentspannende Gymnastik
- ✓ danach folgt das Kochevent
- ✓ Brunch in Achtsamkeit
- ✓ Empfehlung: Mittagsruhe mit Leberwickel, danach Zeit zur eigenen Gestaltung
- ✓ Ernährungsthemen (s.u.) in entspannter Runde beleuchten
- ✓ Basisches, darmfreundliches Abendessen

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



## **Mögliche Themen**

- ✓ Basenüberschüssiges Essen im Alltag
- ✓ Fette & Öle
- ✓ antientzündliche Ernährung
- ✓ nichtalkoholische Fettleber
- ✓ Achtsamkeit & Genuss
- ✓ entsäuernde Unterstützung
- ✓ Gewichtsregulation
- ✓ Darmgesundheit
- ✓ und ihre Fragen!!