

INTERVALLFASTEN MIT WANDERN IN BAD BEVENSEN / Lüneburger Heide

7. - 13. März 2020
28. Nov. - 4. Dez. 2020

FEEL GOOD



Genussvoll gesund - Gewichtsreduktion/-regulation

(Kurs wird von vielen Krankenkassen bezuschusst / § 20)

- ☀️ Tägliches Wanderangebot
- ☀️ Genuss mit Intervallfasten
- ☀️ Alltag loslassen
- ☀️ Entspannung in der beliebten



Hotel zum Wohlfühlen, direkt am Kurpark gelegen und nur wenige Schritte von der Sole-Therme entfernt, ideal für diese Urlaubswoche:

Morgendliche Wanderungen in schönster Natur, der Intervallfasteneffekt wird nochmals intensiviert, danach Genuss pur: basisch vegane Speisen vom Büffet, Pause mit Leberwickel, Seele baumeln lassen in der Soletherme nebenan - wer mag täglich, Abendessen und Ernährungsvorträge – interaktiv, relevant und unterhaltsam, runden den Tag ab – je nach Wunsch und Verfassung ändern wir den Tagesablauf.



shutterstock.com • 1196267857



Anbieterin / Seminarleiterin

Christiane de Jong, Dipl. oec. troph., Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin (krankenkassenzertifiziert), Darmexpertin, Nordic-Walking-Trainerin, Genussvoll Vital UG (haftungsbeschränkt), 0176 49071594, dejong@vital-in-hamburg.de.

Preise

Seminargebühr 270 € (Zuschuss Krankenkasse ggf. 75 €), 6 Tage Unterkunft und Verpflegung 539 €, Mindestteilnehmerzahl 6 Personen. Anmeldung [hier](#), oder unter www.vital-in-hamburg.de