

Immunsystem, Wohlbefinden und Vitalität optimieren Basisches Intervallfasten vom 1.- 8. Juni 2025 in Beddinge Strand (Schweden)



Blick zur Ostsee

Ferienhaus mit Wohlfühl-Ambiente an der schwedischen Ostsee, nur 200 m entfernt – ideal für unsere Wohlfühl-Woche.

Das Haus hat max. 6 Schlafplätze: 4 Zimmer, zwei davon sind als Doppelzimmer buchbar

Inhalte

- *darmfreundliches Essen / Genuss (basisches Intervallfasten)*
- *Theorie: mein Repertoire an Wissen zu Gesundheit, Ernährung, „artgerechtem Lebensstil“, um intelligente Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen zu treffen – unbeeinflusst von Werbung, Social Media und Co.*
- *ausgedehnte Spaziergänge an der Ostsee, Spielen, Tanzen, Lachen und inspirierende Gespräche*
- *wir kochen gemeinsam -Theorie praktisch erfahren*
- *morgentliches Baden in der Ostsee, es sind nur wenige Minuten zum Strand*

Kosten, incl. Verpflegung:

- **620 €** im DZ, **nun 420 €**,
bei Einzelbelegung 600 €

Zuzüglich Energieausgleich für Organisation und **Seminar**:

- **230 €**



Sonnenaufgang

Anreise: diese geschieht in Eigenregie.

Tipp: TT-Linie von Travemünde nach Trelleborg, von dort sind es nach Beddinge Strand noch 20 Kilometer (es fährt regelmäßig ein Bus), letzten Sommer waren dieses pro Auto Hin- und Rückfahrt (egal wie viele Insassen!!!) 240 Euro

Kontakt: Christiane de Jong, 0176 49071594, dejong@vital-in-hamburg.de