

# INTERVALLFASTEN

IM SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG

23. – 28. Nov. 2019

18. – 23. Apr. 2020

24. – 29. Okt. 2020



mit Christiane de Jong

## FEEL GOOD

„Genussvoll gesund“

**Gewichtsreduktion /-regulation**

(Kursus wird von vielen Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst.)

- ☀ Erlebnistage an der Ostsee
- ☀ Genuss mit Intervallfasten
- ☀ Wohlfühlgewicht
- ☀ Alltag loslassen



Hotel zum Wohlfühlen, nur durch einen Weg vom Strand getrennt. Buffet zum Brunch und am Abend. Die Speisekarte enthält überwiegend Speisen, bestehend aus Produkten aus der Region sowie kontrolliert biologischen Anbau.

### Intervallfasten und Me(e)hr

Essenspausen zum „Aufräumen“ und um an die Fettreserven zu gehen. Gymnastik am Strand; kulinarischer Genuss, Sauna, Wandern, Nordic Walking bzw. Fahrradausflüge; Ernährungsvorträge - interaktiv, relevant und unterhaltsam: „Genussvoll gesund“.

### Anbieterin / Seminarleiterin

Christiane de Jong, Dipl. oec. troph., Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin (krankenkassenzertifiziert), Darmexperten, Nordic-Walking-Trainerin, Genussvoll Vital UG (haftungsbeschränkt),

### Nähre Informationen sowie Anmeldungen unter:

Telefon: 0176 49071594

Email: [dejong@vital-in-hamburg.de](mailto:dejong@vital-in-hamburg.de)

Website: [www.vital-in-hamburg.de](http://www.vital-in-hamburg.de)

Preise inkl. Seminargebühr,  
Unterkunft und Verpflegung:

**665,00 €**

(pro Person im Doppelzimmer)

**825,00 €**

(pro Einzelzimmer)

