

INTERVALLFASTEN MIT GENUSS

GRÖMITZ / OSTSEE

25. – 30. Oktober 2020



mit Christiane de Jong



...in erster Reihe an der Grömitzer Promenade, mit grandiosem Meerblick.

FEEL GOOD

mit Online-Ernährungskurs und täglichem Kochevent

„Es ist nicht genug zu wissen,..., man muss es auch tun.“(Goethe)

- ☀ Erlebnistage an der Ostsee
- ☀ Säure-Basen-Balance ins Lot bringen
- ☀ Alltag loslassen
- ☀ vegane Köstlichkeiten selber zubereiten
- ☀ inkl. Online-Ernährungsseminar „Genussvoll gesund“



INTERVALLFASTEN, 2 Highlights:

Wir **bereiten Brunch und Abendessen gemeinsam zu**, gefolgt vom Gaumenschmaus. In gemütlicher Runde und einem unglaublich schönen Blick auf Strand und Ostsee besprechen wir ernährungs- und gesundheitsbezogene Fragen. Durch die Vorbereitung über mein **Online-seminar „Genussvoll gesund“** können wir viele Themen vertiefen und auch persönliche Fragestellungen ausführlich besprechen. Sauna und Schwimmbad stehen zur freien Nutzung, Massage- und Wellnessangebote können extra gebucht werden. Der Ostseestrand und das Umland laden zu ausgedehnten Wanderungen ein.



Anbieterin/Seminarleiterin: Christiane de Jong, Dipl. oec. troph., Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin (krankenkassenzertifiziert), Darmexpertin

Kosten: Seminargebühr (Online-Kurs Ernährung, Kochevent, Verpflegung,) 395 €. Unterkunft, je nach Appartement und Belegung 250 € bis 475 €.

Seminaranmeldung: Genussvoll Vital UG (haftungsbeschränkt), dejong@vital-in-hamburg.de mobil 0176 49071594

Buchung der Unterkunft: Strandglück Appartementhotel Grömitz, Uferstr. 20, Tel. 04562 1840, info@hotel-strandglueck.de mit Stichwort „workshop basisch kochen“