

Intervallfasten und MEH(E)R vom 30. Mai - 6. Juni 2026 in Beddingestrand (Schweden)



Blick zur Ostsee

Ferienhaus mit Wohlfühl-Ambiente an der schwedischen Ostsee, nur 200 m entfernt – ideal für unsere Wohlfühl-Woche in der Nähe von Trelleburg. Das Haus hat max. 7 Schlafplätze: 5 Zimmer, zwei davon sind als Doppelzimmer buchbar.

Inhalte

- Intervallfasten mit dem Focus auf Darm und Leber
- *gemeinsames Kochen - Theorie praktisch erfahren*
- *Einführung ins Leberfasten*, darmgesunde Ernährung Basiswissen zum "Wunderwerk Körper"*
- *Stressregulation durch Steigerung der HRV** und Herz-Hirn-Kohärenz – Theorie und Praxis*
- *Strandspaziergänge, morgendliches Baden in der Ostsee*

*Die Nichtalkoholische Fettleber ist weit verbreitet: 40% der Erwachsenen, auch Schlanke (15%). Eine Lebensstilerkrankung, die sich still und leise entwickelt mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit u.a. Diabetes Mellitus Typ 2. Leberfasten ist ein wundervoller Weg aus der innerlichen Verfettung.

**HRV: Herz-Raten-Variabilität

Kosten, incl. Verpflegung

- 600 €/850€/900€ je nach Zimmer
- Reduzierung bei Doppelbelegung
- zuzüglich Energieausgleich für Organisation und Seminar: 350 €

Anreise geschieht in Eigenregie, ich gebe gern Tipps.



Sonnenaufgang

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