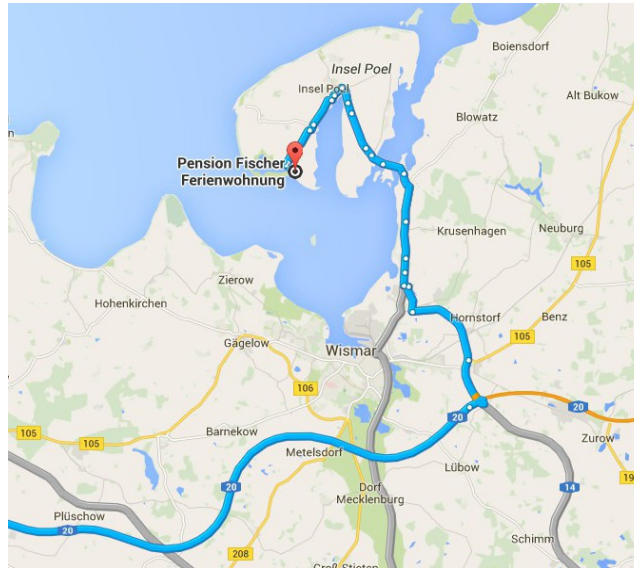


# Intervall Reduktions-Tage Workshop Insel Poel 2017

Intervall-Reduktionsschlemmen 5:2



Basische kalorienreiche und kalorienarme Intervallkost

Wie wichtig sind Nahrungspausen für das innere Gleichgewicht, Hormone & Stoffwechsel?

## Ein wissenswertes Wochenende über das Thema 5:2 oder 6:1 Reduktionzeit:

Diese Reduktion von Nahrungsmittel ist eine alte Weisheit und ein einfaches Prinzip:  
zwei Tage in der Woche wird eine Reduktion-Diät gehalten und in der übrige Zeit isst man was man will.

Vorzüge dieser 5:2 Reduktionskost:  
Die Entbehrungen bleiben zeitlich begrenzt und die Begierde nach Zucker, Fett und Salz wird reduziert.  
Die Steuerungssysteme im Gehirn haben Pause.  
An den Reduktions-Tagen steigt das Verlangen, sich bewusst zu ernähren.  
Die Erfolge stellen sich recht schnell ein, die wir zusammen ergründen.

Gut zu wissen, wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten! Freuen Sie sich auf ein basisches Intervallreduktions-Wochenende mit fachkundiger Begleitung auf der schönen Ostseeinsel Poel.

Wo? Insel Poel  
Pension Fischer  
Brandenhusen 5  
23999 Brandenhusen

Wann ist die Anreise?  
Donnerstag 19. Oktober 2017  
ab 14.00 Uhr  
Abreise: 23.10.2017, um 12.00 Uhr

## Anmeldung und weitere Infos:

Rainer Späthe, Heilpraktiker  
Leitung der BioAktiv Selbsthilfegruppen der Stiftung biologisches Alter  
Escheburg (b. Hamburg) und Wittenberge (Prignitz)  
Alte Landstraße 133 E

21039 Escheburg  
Tel.: 04152 849220  
Email-Adresse: [lorai@online.de](mailto:lorai@online.de)

## Eckdaten:

### Intervallfasten 5:2 Workshop

- 4 Tagen, 3 Übernachtungen inkl. Intervall-Kost
- Wasser und entschlackender Kräutertee
- Kurzvorträge (was bedeuten Hormone und Stoffwechsel für mich)
- Wo stecken blockierende Einflüsse
- Einzelcoaching: kleine Auswertung
- Täglich morgendliche Bewegungs- & Atemübungen sowie stille Wildkräuter-Wanderungen (med. Begleitung)
- Entspannung: aktive Freizeitgestaltung wie Radfahren, Wandern, einfache Spaziergänge, Zeit für Stille oder eigene Unternehmungen und Shiatsu-Anwendungen durch Nicu Neusiedler (Shiatsu-Meister aus Mallorca)

\* für Mitglieder der Stiftung Biologisches Alter gelten vergünstigte Preise.

Bitte informieren Sie sich bei der Anmeldung über die Preise und Teilnahme.

