*Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer*

wir freuen uns, dass Sie an unserem Angebot „Mit Wissen und Verstand – Gesund und schlank” teilnehmen werden.

Hier noch ein paar Informationen für Sie:

Wir starten am Anreisetag um 18 Uhr mit einer Einführung in Ihre gesunde Woche. Im Anschluss genießen wir unsere erste gemeinsame basisch-vegan-gesunde Mahlzeit. Bei allen Zusammenkünften zum Essen ist auch Raum für auftretende Fragen zur Ernährung.

Darüber hinaus gibt es an zwei Abenden Vorträge von Dagmar Schmidt (Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ernährung und Leitung der Gruppe) zu den Themen „Basische Ernährung“ und „So einfach geht gesunde Ernährung im Alltag“.

MITBRINGEN SOLLTEN SIE FOLGENDES:

* Regenzeug
* Wenn Sie sich für das Reitprogramm angemeldet haben: Reitausrüstung, falls vorhanden (Reithose, Reitkappe, Stiefel oder andere reittaugliche Schuhe)
* Thermoskanne
* Rucksack und Wanderschuhe (für alle TeilnehmerInnen)
* Bademantel (für die Benutzung der hauseigenen Sauna)
* Sportsachen für die Frühgymnastik im Freien

Der Kurs endet am Abreisetag mit einem gemeinsamen Frühstück.

Bei Fragen rund um Buchung, Anreise und Unterkunft ist das Team vom Hotel zuständig:

Tel: 0171-954 888 Email: info@landhotel-hitzacker.de [www.landhotel-hitzacker.de](http://www.landhotel-hitzacker.de)

Bei Fragen, die das Programm und den Ablauf der Woche angehen, ist Dagmar Schmidt (Heilpraktikerin/Seminarleitung) zuständig:

Tel: 0172-437 722 7 Email: Daphoschmidt@aol.com [www.fasten-und-reiten.de](http://www.fasten-und-reiten.de)