

## Presse-Info Bad Tölz

6. Februar 2018

### **Neue Urlaubspauschale „Schlank mit Darm“ verspricht Lebensstil-Verwandlung in Bad Tölz**

**Tage für mehr Lebensfreude: Beim Workshop „Schlank mit Darm“ vom 11.-15. März lernt man, dem eigenen Körper Gutes zu tun und erkundet ganz nebenbei die Voralpen**

Das ganzheitliche Lebensstilprogramm „Schlank mit Darm“ von Bestsellerautorin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann verspricht die Verwandlung von überflüssigen Pfunden in mehr Lebensfreude und Vitalität. Mit der Pauschale bietet Bad Tölz vom 11. bis 15. März einen vereinfachten Einstieg in das Konzept aus prä- und probiotischen Lebensmitteln. Unter dem Motto „Ess dich schlank, mit deinen Darmbakterien als Verbündeten“ erleben Gäste erlebnisreiche Tage, in denen die drei Ernährungs-Säulen des wissenschaftlich fundierten Programms vorgestellt werden. Eine begleitende Dipl. Oecotrophologin gibt zudem praktische Tipps für den Alltag, fördert den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten und optimiert beim gemeinsamen Kochen das Wissen über den wirklichen Wert einzelner Nahrungsmittel. Die Teilnahme an dem modernen Kurs-Programm kostet 230 Euro pro Person. Die Pauschale mit Übernachtung und Frühstück ist ab 405 Euro buchbar; inklusive Vollpension ab 503 Euro. Das Angebot wird von vielen Krankenkassen auch präventiv bezuschusst. Weitere Termine und Informationen unter [www.bad-toelz.de/schlankmitdarm](http://www.bad-toelz.de/schlankmitdarm)

„Unsere Darmbakterien haben ganz eigene Vorlieben“, erläutert Dipl. oec. troph. Angelika Spöri, die den Workshop „Schlank mit Darm“ in Bad Tölz begleitet. „Nur wenn sie richtig gepflegt werden, entfalten andere Mikroorganismen ihre volle Funktionsfähigkeit.“ Purzelnde Pfunde und pures Wohlfühl sind die Folge und gleichzeitig Basis des genussreichen Ernährungsplans.

In neun Kurseinheiten erfahren Teilnehmer alles über die Wirkung der Darmbakterien auf Gewicht, Gesundheit und Gemüt. Und lernen sowohl schmackhafte Rezepte zu kochen, als auch Ernährungsfallen zu umgehen, um das persönliche Wunschgewicht langfristig zu erreichen. „Neben dem Ernährungsprogramm für den Verdauungstrakt ist ein entspannter und bewegungsreicher Lebensstil wichtig“, sagt Angelika Spöri.

Zudem bietet sich Bad Tölz hervorragend als Ausgangspunkt für Spaziergänge und Wanderungen durch die umliegende Voralpenlandschaft an. „Die Symbiose von Gesundheit und Natur hat bei uns eine lange Tradition“, erklärt Kurdirektorin Brita Hohenreiter. „Unser Heilklima eignet sich perfekt zum Finden innerer Ruhe.“ Der Kurs im März startet nachmittags, so bleibt genug Zeit, die Gipfel, Flüsse und Seen zu erkunden. Positiver Nebeneffekt: Das wissenschaftlich fundierte Ernährungskonzept hilft nicht nur beim Abnehmen. In Bad Tölz sorgt es nachweislich für eine gesunde Psyche und gute Laune.

#### **Weitere Infos zu Bad Tölz**

Tourist-Information Bad Tölz, Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz,  
Tel.: +49 (0)8041 / 78 67-17, [info@bad-toelz.de](mailto:info@bad-toelz.de), [www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de)