

... für mehr **Lebensqualität!**

Thüringer Wald 2027

fit sein und sich wohlfühlen mit PKU.



Landgut Engelsbach

9.-11. April 2027

Wo Gruppenhaus des Landguts Engelsbach,
99894 Leinatal

Wann Freitag, 9. April 2027 (abends) bis
Sonntag, 11. April 2027 (mittags)

Anmeldeschluss 16. März 2027

Du möchtest Dich gesünder ernähren und Dich wieder mehr bewegen – weißt aber nicht, wo Du anfangen sollst? Dann komm mit uns für ein besonderes Wochenende in den **Thüringer Wald**.

Drei Tage lang nimmst Du Dir bewusst Zeit für Dich, Deine Gesundheit und neue Impulse. Dich erwartet eine gelungene Mischung aus Bewegung, Naturerlebnis und Inspiration rund um eine ausgewogene, alltagstaugliche Ernährung.

Gemeinsam entdecken wir die beeindruckende Landschaft des Thüringer Waldes, sind aktiv unterwegs und erleben, wie gut sich Bewegung anfühlen kann, wenn sie Spaß macht.

In praxisnahen Workshops bekommst Du einfache, umsetzbare Ideen für eine gesunde und genussvolle Ernährung – ohne Verzicht, aber mit Konzept.

Natürlich kommt auch der persönliche Austausch nicht zu kurz: In entspannter Atmosphäre kannst Du Dich mit anderen austauschen, Erfahrungen teilen und neue Motivation tanken.

Wir freuen uns auf Dich!

Infos & Anmeldung bei
anke.maelzer@metax.org

Wer kann mitmachen?

Wenn bei Dir PKU/HPA oder eine andere, seltene Aminosäuren-Stoffwechselerkrankung vorliegt, kannst du dabei sein. Ab 18 Jahren.

Kosten?

Übernachtung, Verpflegung und Aktivitäten sind kostenfrei. Als Sicherheit erheben wir bei verbindlicher Anmeldung eine Schutzgebühr von 40,- €. Die Schutzgebühr wird bei erfolgter Teilnahme in bar zurückerstattet.

Hin und weg?

An- und Abreise muss selbst organisiert werden. Abholung am Bahnhof Gotha nach Absprache.

XPHE Piccos

Bei PKU/HPA



Slow Release – die natürliche Art der Eiweißverdauung. Die einzelnen Aminosäuren werden über einen längeren Zeitraum hinweg im Magen-Darm-Trakt freigesetzt. Dadurch werden die Aminosäuren ähnlich verdaut wie auch natürliches Eiweiß verdaut wird.

Wir betten die Aminosäurenmischung in Alginate (Pflanzenextrakt aus dem Meer) ein. Studien zeigen, Alginat sind gut für die Darmflora und können helfen, das Körpergewicht zu reduzieren, den Cholesterinspiegel zu senken und Diabetes vorzubeugen.

**KLEINE
TABLETTEN
MIT
LANGZEIT-POWER**

Möchtest du
mehr erfahren?
Scan den
QR-Code!

