



G U T G R E M M E L I N

[F]Rohkost-Woche

Vom 21. - 28. August 2010

Leistungen:

- 7 Übernachtungen im EZ oder DZ
- Getränkebuffet mit Säften, Wasser, Tee und Kaffee
- vegane, rohköstliche Vollpension
- *Roh macht Froh* – Workshop und Ernährungskonzept mit Norbert Wilms
- Morgengymnastik
- Natur-Wanderungen

Ihre Investition in Vitalität:

759,- € pro Person

Anreise am Samstag 17 Uhr, Abreise am Samstag gegen 11 Uhr

Die Getränke, die nicht in der Pauschale enthalten sind, sowie alkoholische Getränke werden nach Verbrauch extra berechnet. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt, maximale Gruppengröße 15.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Gut Gremmelin GmbH.

Buchung bestätigt- Rückfax 038452-5128

Name _____

Adresse _____

PLZ/ Ort _____

Ort, Datum

Unterschrift



GUT GREMMELIN HOTELRESTAURANTTAGUNGSEMINAREVENTFEIERNKUNSTKULTUR



G U T G R E M M E L I N

**Gönnen auch Sie sich eine „Original“-Vital-Genuss-Woche –
„eine Woche für ein neues Lebensgefühl!“**

Geniessen Sie Land, Leute, Naturseen und lernen Sie die täglich frische [F]Rohkost-Gourmet-Küche von Norbert Wilms kennen.

Gesundheit und Fitness schaffen natürliche Lebensfreude – hierzu bietet Ihnen Vitalissimo ein vielfältiges Angebot, so zum Beispiel mit der Vital-Genuss-Woche auf Gut Gremmelin, am Rande der Mecklenburgischen Schweiz.

Vitalissimo's Vital-Genuss-Wochen sind eine Kombination aus vital-rohköstlicher Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Werden auch Sie leistungsfähiger und fröhlicher, werden Sie „Einfach natürlich fit!“.

Ablauf und Programm:

Anreisetag: Individuelle Anreise

17:00 Uhr Begrüßung und Zubereitung unseres Abendessens als Workshop

19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Und so werden die Vital-Genuss-Tage ablaufen:

08:30 Uhr Kräutertee-Kaltaufguss, handwarm serviert, Obst

09:00 Uhr Leichte Frühgymnastik für jedes Alter,
Tautreten oder schwimmen im Natursee wer mag

10:00 Uhr Grüner Obst-Dinkel-Smoothie, Obst

Zeit zur freien Verfügung

12:00 Uhr Dinkel-Frischkeim-Müsli wechselnd mit
Obst, Nüsse, Schokolade





G U T G R E M M E L I N

Zeit zur freien Verfügung, Workshop oder Wanderung

16:30 Uhr Zubereitung unseres Abendessens als Workshop

18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Zeit zur freien Verfügung, z. B. Besuch der Therme in Güstrow,
(Rad)-Wandern, Stadtführung Güstrow, Massagen

Abreisetag:

08:30 Uhr Kräutertee-Kaltaufguss, handwarm serviert, Obst

09:00 Uhr Leichte Frühgymnastik für jedes Alter,
Tautreten oder schwimmen im Natursee wer mag

10:00 Uhr Grüner Obst-Dinkel-Smoothie, Obst

Abschluss und Verabschiedung



[F] Rohköstler Norbert Wilms

