

## Anmeldung - Body and Mind for friends

Ein Erholungswochenende mitten im Frühling für Kraft und Ruhe.

Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi zeigt den Kontrast zwischen Spannung und Entspannung auf.

Die Entspannung findet ihren Fortsatz in Massage. Ein besonderes Highlight ist das Einzeltraining beim Tai Chi Lehrer Jan Leminsky, der so ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihr Können eingeht.

Idee und Konzept zu diesem kraftvollen Wochenende entstanden aus der Zusammenarbeit des Hamburger Dozenten für Qigong und Massage Divyam Martin-Sommerfeldt und dem ebenfalls aus Hamburg stammenden Tai Chi Lehrer Jan Leminsky.

### Leistungen:

- 2 Übernachtungen im EZ oder DZ mit Vital-Frühstücksbuffet
- 2x Mittagessen als 2-Gang-Menü
- 2 Abendessen als 3-Gang Menü
- Teepausen
- 2 x Wellnessmassage von Divyam de Martin-Sommerfeldt
- 1x Personaltraining bei Jan Leminsky
- 2 x morgendliche asiatische Körperschule

**Preis:** 590,- € pro Person

**Termin:** 11.-13. Mai 2012

Getränke werden nach Verbrauch extra berechnet. Voraussetzung ist eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen. Maximale Teilnehmerzahl 10.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Gut Gremmelin GmbH

**Buchung bestätigt- Rückfax 038452-5128**

Name: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



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

### Vorläufiger Ablaufplan:

#### Freitag

bis 17.30 Uhr

Ankunft & Check-In Gut Gremmelin  
und Begrüßungsgetränk

18.00 – 19.30 Uhr

Abendessen als 3-Gang Menü

21.00 Uhr

Fackelwanderung und Lagerfeuer



#### Samstag

bis 10.00 Uhr

Vital Frühstück

10.00 – 13.00 Uhr

Bewegungslehre Tai Chi/Massagen

13.00 – 14.30 Uhr

Mittagessen

15.00 – 19.00 Uhr

Bewegungslehre Tai Chi/Massagen

19.30 Uhr

gemeinsames Abendessen

#### Sonntag

bis 10.00 Uhr

Vital Frühstück

10.00 – 12.00 Uhr

Bewegungslehre Tai Chi/Massagen

12.00 – 13.00 Uhr

Mittagessen

13.00 – 15.00 Uhr

Bewegungslehre Tai Chi/Massagen

15.00 Uhr

Teepause

Abreise

Vielseitige Aktivitäten sind zusätzlich möglich:

Schwimmen, Boot fahren, Fahrrad-Touren,  
Nordic Walking, Wandern, in der Hängematte  
liegen...



Am Hofsee 33 18279 Gremmelin [www.gutgremmelin.de](http://www.gutgremmelin.de)  
Tel.: 038452-5110 Fax: 038452-5128 DE-006-Öko  
Gut Gremmelin GmbH HRB 11248 Rostock St.Nr. 08610904018  
GF Claudia Schaffhausen Ostseesparkasse Rostock Kto. 200 079 409 BLZ 130 500 00

