

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

Genießen Sie Land, Leute und 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!“

Lernen Sie alles über eine vegane, vollwertige [F]Rohkost-Küche.



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, Nüssen, Schokolade

Zeit zur freien Verfügung, Workshop, 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



Leistungen:

7 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer,  
vegane, rohköstliche Vollpension  
Obst-Dinkel-Smoothies  
Frischkeim-Müsli  
Zubereitung veganer rohköstlicher Abendmenüs  
„roh macht froh“ – Workshops  
Morgengymnastik  
Natur-Wanderungen und Bewegung

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt,  
maximale Gruppengröße 15 Personen.  
Heilmassagen können nach Bedarf hinzu  
gebucht werden.

Termin: 21. - 28. August 2010  
Preis: 759,- € pro Person  
inkl. Übernachtung, Vollpension und Workshops

Die Rohkostwoche kann auf Anfrage auch für  
vier Tage gebucht werden.



## Vital-Genuss-Woche auf Gut Gremmelin mit Norbert Wilms!



21.-28. August 2010

**Vitalissimo**<sup>®</sup>  
Einfach natürlich fit!

**GD**  
GUT GREMMELIN

Für weitere Informationen rufen Sie einfach an oder  
senden eine E-Mail.

Norbert Wilms, Vitalissimo  
Hamerweg 251  
41068 Mönchengladbach  
Telefon +49 2161 531085  
Telefax +49 2161 531064  
info@vitalissimo.eu  
www.vitalissimo.eu

Gut Gremmelin  
Am Hofsee 33  
18279 Gremmelin  
Telefon +49 38452-5110  
Telefax +49 38452-5128  
info@gutgremmelin.de  
www.gutgremmelin.de