

Leistungen:

7 bzw. 4 Übernachtungen, vegane, rohköstliche Vollpension, beginnend mit dem Abendessen am Anreisetag, Workshops, Morgengymnastik, Natur-Wanderungen und Entspannung

Pro Person:

im Doppelzimmer
7 Tage 595,00 Euro 4 Tage 400,00 Euro

im Einzelzimmer
7 Tage 700,00 Euro 4 Tage 460,00 Euro

Es stehen zur Verfügung:

Junior-Suite, Doppelzimmer, Wohnzimmer mit Schlafcouch, Duschbad/Toilette, Balkon für 2 bis 3 Personen,

Jagdzimmer, Zwei-Bett-Zimmer mit Duschbad/Toilette für 2 Personen

Ferienwohnung, 1 Doppelzimmer, 1 Zwei-Bett-Zimmer, Sitzecke, Küchenzeile, Duschbad/Toilette, für 4 Personen

Der helle freundliche Seminarraum (ca. 50 qm) besitzt einen separaten Eingang, ein kleine vollausgestattete Küche, Duschbad/Toilette

Anreise (nicht im Seminarpreis enthalten):

Autobahn A 7, Ulm – Kempten,
Abfahrt Dietmannsried Richtung Krugzell – Burg

Per Bahn, Strecke Ulm – Obertsdorf
Bahnhof Dietmannsried

**Vitalissimo**[®]
Einfach natürlich fit!

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

Gäste- und Seminarhaus BURG
Familie Prestel-Hartmann
Burg 4
87452 Altusried
Tel. +49 8374-580 71 84
Fax +49 8374-580 71 85
prestelhartmann@t-online.de

[F]Rohkost Vital-Genuss-Woche mit Norbert Wilms im Gäste- und Seminarhaus „BURG“ im schönen Allgäu!



3. – 10. September 2010
15. – 19. September 2010

Im wunderschönen grünen Voralpenland in ca. 700 m Höhe liegt das Gäste- und Seminar-Haus „Burg“ – umgeben von einem großen Naturpark mit Bachlauf, mehreren Weihern, Wassertretanlage und vielen schönen Plätzen zum Verweilen und sich Erholen.

Auf eigenen naturbelassenen Grasflächen und an den Waldrändern finden sich saftige ungedüngte Wildpflanzen aller Art, mit denen sich urgesunde und wohlschmeckende [F]Rohkost-Mahlzeiten zubereiten lassen – ein Paradies für alle [F]Rohkost-Feinschmecker.

Die hügelige Landschaft im Oberallgäu lädt mit vielen gemütlichen Wegen z. B. dem Iller-Radweg Ulm – Obertsdorf zum Wandern zu Fuß oder mit dem Fahrrad ein. Die wohlschmeckenden [F]Rohkost-Gourmet-Mahlzeiten in Verbindung mit viel Bewegung in der guten Allgäuer Luft lassen den Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Ich freue mich auf Sie!



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

