

Leistungen:

Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer,
vegane, [f]rohköstliche Vollpension,
Kräutertee's, reines Wasser,
Obst-Gemüse-Dinkel-Smoothie,
Lunch mit [F]Rohkostlichkeiten,
Trockenfrüchte, Cracker,
[f]rohköstliche Abendmenüs,
leichte Morgengymnastik
Natur-Wanderungen, Radfahren, Nordic-Walking
5. bis 12. April 2012, Ostern

Preis: 749,00 € pro Person für 7 Tage im
Einzel- oder Doppelzimmer inkl. Vollpension

Das [F]Rohkost-Fasten findet ab 6 Teilnehmern
statt, maximale Gruppengröße 10 Personen.

Heilmassagen können nach Bedarf hinzu
gebucht werden.




Vitalissimo[®]
Einfach natürlich fit!



[F] Rohkost-Fasten
auf Gut Gremmelin

vom 5. bis 12. April 2012
mit Norbert Wilms


Vitalissimo[®]
Einfach natürlich fit!


GD
GUT GREMME LIN

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
now@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

DE-ÖKO-006



Gönnen
Sie sich
eine
Woche
für ein
neues
Lebens-
gefühl!



[F]Rohkost-Fasten ist Urlaub für Körper und Seele. Es ist eine besonders gute Möglichkeit zur intensiven und schnellen Regeneration und eine bewährte Alternative zum strengen Fasten.

Lernen Sie die sanfte reinigende Kraft natürlicher pflanzlicher Nahrung kennen. Genießen Sie köstliches Obst, frische Gemüse, Nüsse und Trockenfrüchte, Tee's und Smoothies.

[F]Rohkost ist reine Heilnahrung und schafft die Basis für ein gesünderes Essen und zu einer fröhlichen und lustvollen Runderneuerung des ganzen Menschen.

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

Vitalissimo's [F]Rohkost-Genießer-Wochen sind eine Kombination aus vital-rohköstlicher Ernährung, Bewegung und Entspannung.

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

Tagesprogramm für die [F]Rohkost-Fasten-Tage:

08:30 Uhr
Kräutertee-Kaltaufguss, handwarm serviert

09:00 Uhr
Leichte Frühgymnastik, Tautreten auf der Wiese oder kurz eintauchen im Natursee – wer mag

10:15 Uhr
Grüner Obst-Gemüse-Dinkel-Smoothie

Zeit zur freien Verfügung, Entspannung, Heilmassage

12:30 Uhr
Lunch mit [F]Rohkostlichkeiten

Zeit zur freien Verfügung, Entspannung, (Rad)-Wanderung, Besuch der Therme Güstrow

18:00 Uhr
Gemeinsames [F]Rohkost-Genießer-Dinner
Interessierte helfen bei der Zubereitung

