

GÖNN' DIR EINE AUSZEIT UND TU' DIR WAS GUTES!

Genuss-Vitalwoche am Gardasee



Programm

Eine Woche „genussvoll + gesund Leben“

- mit feiner Bio-Vollwertkost „Bella Italia“
fühl' dich wohl und genieße, kreativ und vital
- mit täglichen Tipps + Anregungen für ein genussvolles Leben
- gemeinsames vitales Erwachen + Entspannung am Abend

Unterkunft

„La Limonaia“ in San Vigilio

Freu' dich auf herrliche Aussicht in romantischer See-Nähe.
Von hier aus erkunden wir die mediterrane Landschaft.

Termin

22. - 29. September 2018

Selbstanreise oder Mitfahr-Gelegenheit

Beitrag

€ 635,00 pro Person und Woche (max. 8 Teilnehmer)

Infos

www.gardavitalreisen.com

Anmeldung

bei Gabriela Gasser

gabriela.gasser@genussvollgesund.com

Tel. 0664/249 28 29

PROGRAMM

GENUSSVOLL GESUND

Einstieg in ein freudvoll gesundes Leben



Personal-Trainerin

- **Persönliche Begleitung bei Ernährungsproblemen**
Ernährungsumstellung, Zuckersucht, Idealgewicht, Kinder-Gesundheit
Unverträglichkeiten, Gesund im Alter (Demenz), Immunsystem ...

Referate u. Workshops

- **Kompetente Information und Gruppenarbeit**
Zucker, nein Danke; Abwehrkraft stärken; Fasten; Gesunder Darm;
Mit Freude zum Idealgewicht; Schritt für Schritt zur vitalen Ernährung;
Gesund von Anfang an; Demenz-Prephylaxe ...

Genussvolle Vollwert-KOCHKURSE

- **Einfache, schnelle und köstliche Vital-Rezepte**
Z.B. Brot selbst backen; Was Kindern schmeckt; Bella Italia, Torten,
Kekse und Süßes ohne Zucker; Einfaches für den Alltag und Feines für
Feiertage Kurse auch für AnfängerInnen
- Aktuelle Termine, Veranstaltungsorte und Preise per Telefon + Web!

ICH FREUE MICH AUF DICH/EUCH!

ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATERIN GGB

GABRIELA.GASSER@GENUSSVOLLGESUND.COM, **0664/249 28 29**

WWW.GENUSSVOLLGESUND.COM