

Wellnessresa för Hälsa och Balans!!



Välkommen att tillsammans med oss och vår härliga coach Daniela Milovanovic uppleva fantastiska dagar i Pelle och Ingrid Holmertz fantastiska retreat i Abruzzo, Italien!

Dygnet, **7 – 13 maj 2019**, fyller vi med Yoga, meditation, core, vattenträning, flexibilitetsträning, god nyttig mat, hälsodrinkar, lugn och ro och goda viner (jodå, livsnjutarbalansen är viktig!).

Och hur mycket du vill delta i träningen bestämmer du själv. Det är DIN resa för DIN kropp och själ!

Daniela är en fantastisk coach och mångfasetterad instruktör som brinner för att främja en bättre hälsa på många plan. Att kunna plantera små frön som får gro till bättre hälsa med enkla steg är en livsstil för Daniela.

Att hon dessutom är ett energiknippe som sprider mycket glädje och där ingenting är omöjligt, får vi på köpet! Så KUL och HÄRLIGT, det får vi!!

Daniela har gjort 7 träningsresor förut men detta är första gången vi får ha henne med oss på Sundström Travel.

Dessutom blandas dagarna med vinprovning, matlagningskurs (Ja, vi är ju i Italien!!!) restaurangbesök och vandring i de fantastiska bergen (Majella i Apenninerna), bad i 25 meterspolen och havet om du vill.

**Vi reser med små grupper för att det ska bli riktigt Personligt, max 14 personer!!
Priset är 11.900 kr/person exkl. flyg.**

Mer info hittar du på vår hemsida: www.sundstromtravel.nu

Flyget till Rom bokar du själv. Kanske vill du uppleva några dagar där före eller efter vår resa? Vi kommer att bli hämtade den 7 maj på eftermiddagen i Rom av Pelle och Ingrid och 2 minibussar. Återkommer med exakt tidpunkt. Vi blir tillbakakörda till Rom under måndagen den 13 maj.

Vi bor i dubbelrum, det finns 6 rum och egentligen ingen möjlighet till enkelrum. Så ta med dig din vän/väninna eller äkta hälft.

**Denna inspirationsresa är ett perfekt tillfälle för dig som antingen vill komma igång med Yoga, hitta dig själv, leva lite sundare eller bara vill njuta och uppleva Italien med oss.
Och detta är naturligtvis helt fantastiskt för oss alla som vill slippa bli stela och gamla i förtid!**

Ni som åkt med oss förut vet att vi alltid jobbar med experter på det genuina på plats. Vår härliga Wellness coach Daniela får du tillgång till under hela resan så utnyttja tillfället!!

Anmäl ditt intresse nu för att vara säker på att få en plats och öka på din livskvalité!

Ring oss gärna för att få veta mer om denna chans till ökat välbefinnande.

För att vara säker på att få en plats ber vi dig betala in en anmälningsavgift på 1.500kr
Till Sundström Produktion AB, bg 236-4057 eller swish 1233622552.

Vi jobbar med ett preliminärt program, håll ut!

Vad ingår i priset?

All träning med Daniela. Ca 3 pass/dag.
Hotell med helpension, inkl dryck. Del i dubbelrum.
En lunch och en middag tillkommer.
Wifi, tvättmöjligheter, all härlig service
Vinprovning
Italiensk matlagingskurs
Vandring i de underbart vackra bergen,
Transport till och från Rom



Yogan/träningen leds av Daniela, huvudvärdar är Sundström Travel. Pelle och Ingrid kommer också att ta hand om er som "på-plats-värdar" under er vistelse här, samt erbjuder tillfällen för besök i bergen, en del sightseeing i vårt närområde och annat. Vi vill inte att ni missar området!

En tredjedel av Abruzzo består av nationalparker. Vi kommer att göra dagsutflykter för vandringar vid havet och i naturreservatet i bergen, och för de som vill även till en eller två närbelägna byar/städer. Bara 20 minuter bort ligger den pittoreska medeltidsstaden Vasto, som ligger vackert vid havet. Vi försöker hinna med besök till lokala affärer och någon vin-cantina om man vill köpa med sig något hem.

Regionen Abruzzo

– en okänd pärla på Adriatiska kusten med perfekt klimat

I Abruzzo hittar man genuina små byar, där livet rullar på utan stress och jäkt. Ett färgrikt landskap med milsvida oliv- och vinodlingar, höga snötäckta berg i bakgrunden – och det turkosblå Adriatiska havet. Abruzzo har också ett omfattande naturskyddsområde med skogar och vandringsleder, porlande bäckar och – icke minst – en rik och unik fauna.



Så här i Abruzzo, driver Pelle Holmertz och Ingrid Eklund, sitt något speciella och nya hotell mitt bland olivlundar och vingårdar på den italienska landsbygden. Under veckan har vi som grupp stället helt för oss själva.



Pelle, är före detta elitsimmare och erbjuder coachingtips i poolen och Ingrid guidar i bergen, till havet och utflykter till sevärdheter mm.

Huset har åtta dubbelrum – alla med direkt ingång från trädgården. Gruppen disponerar hela huset under vistelsen.



Att tänka på som resenär (förutom det som står på vår hemsida....)

Du är själv ansvarig för att iaktta nödvändiga formaliteter för resans genomförande som tex: giltigt pass, vaccinationer, försäkring. Du är själv ansvarig för ev. kostnader som uppkommer på grund av brister i ovan nämnda formaliteter, tex: hemtransport till följd av avsaknad av giltigt pass.

OBS! Vid förbehåller oss rätten att ändra om i schemat samt vid ev. flygstrejk eller annat som omfattas av force majeure så ansvarar vi inte för om wellness resan blir inställd eller uppskjuten. Du som deltagare ansvarar att komma fram på plats när wellness resan startar. Vid akut sjukdom av personal så kan det komma att vi ändrar om i personalstyrkan och upplägg.

Friska kramar från Sundström Travel

Eva 0733-996464

Anders 070-5181655 Email: Info@sundstromtravel.nu

