

Miss inte 2022 års TJEJRESA!

**Vår Wellnessresa för Hälsa och Balans
och livsnjutning i Abruzzo, Italien.**



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, **27 maj – 2 juni 2022**, fyller vi med Yoga, meditation, core, vattenträning, styrke och flexibilitetsträning, god nyttig mat, hälsodrinkar, mycket skratt, magdans (!), sol och bad, 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! Är du vegetarian, vegan eller om du har någon allergi eller andra önskemål vill vi såklart tillgodose dem! Låt oss veta bara.

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!!

Dagarna blandas med några restaurangbesök i området och vandring i de fantastiskt vackra bergen (Majella i Apenninerna), bad i 25 meterspoolen och havet om du vill. Kanske vill du åka på olika vingårdar? Eller ta en skön massage? Åka med och handla italienska delikatesser hinner vi också med.

**Vi reser med små grupper för att det ska bli riktigt Personligt, max 14 personer!!
Priset är 13.475kr/person exkl. flyg.**

Flyget till Rom bokar du själv. Boka gärna flyg med SAS. Vi återkommer med förslag när vi vet hur SAS flyger. Direktflyg är ju det smidigaste.

Kanske vill du uppleva några dagar där före eller efter vår resa?
Vill du ha tips på guider och boende (airbnb) i Rom.? Fixar vi!

Vi kommer att bli hämtade fredag 27:e maj vid lunchtid på Fiumicino av Pelle och Ingrid och 2 minibussar. Återkommer med exakt tidpunkt. Vi blir tillbakakörda till Rom under torsdagen den 2:a maj.

Vi bor i dubbelrum, det finns 7 rum och egentligen ingen möjlighet till enkelrum. Så ta med dig din vän/väginna eller dela med en av våra andra tjejer.

OM du absolut vill bo själv så är extrakostnaden 8.000:- (!).



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 Wellnesscoach Daniela får du tillgång till under hela resan så utnyttja tillfället!!

Ring oss gärna för att få veta mer om denna chans till ökat välbefinnande och för att anmäla intresse. Eva tel 0733 996464, (Anders 070 5181655), mail info@sundstromtravel.nu

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.

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.
Introduktion till områdets lokala viner.
En annorlunda matlagningskväll.
Vandring i de underbart vackra bergen.
Transport till och från Rom.

Naturligtvis håller vi oss till FHM:s råd och restriktioner och anpassar vistelsen efter det. Följer också UD:s rekommendationer.



Yogan/träningen leds av Daniela, huvudvärdar är Sundström Travel (Eva), 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 wellnessresan blir inställd eller uppskjuten. Du som deltagare ansvarar att komma fram på plats (i Rom) när wellnessresan 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

