

En WELLNESSresa för Hälsa och Balans i Abruzzo 21 – 27 maj 2022

För dig som älskar att hälsosamt njuta och få balans i livet av träning för kropp och själ

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

Förslag till ett "Preliminärt program" (vi förbehåller oss rätten att ändra det för att du ska få det allra bästa!):

Lördag 21 maj	Transfer (enl separat info) från Rom till Holmertz paradis Sen middag vid ankomst	Middag
Söndag 22 maj	Morgonträning med Daniela Härlig Frukost Förmiddagsträning med promenad i området Lunch Eftermiddagsträning Vinprovning av vårt vädpar, Ingrid och Pelle, med introduktion till traktens druvor Välkomstmiddag på Italienska	Frukost, Lunch, Middag
Måndag 23 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Vi lagar middag tillsammans	Frukost, Lunch, Middag
Tisdag 24 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning, kanske per cykel? Middag Föreläsning: Hälsa LIVET. Daniela coachar oss till bättre Hälsa	Frukost, Lunch, Middag
Onsdag 25 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Vi utforskar Vasto och besöker några Enoteca med italienskt tilltugg och vinprovning som blir vår middag (ingår inte i priset)	Frukost, Lunch
Torsdag 26 maj	Morgonträning/Flexibilitet med Daniela Härlig Frukost Vi åker till Parco Naturale Majella Lunch i bergen Höghöjdsbana (olika svårighetsgrader) Tillbaka hem till Villalfonsina	Frukost, Lunch, Middag
Fredag 27 maj	Tidig frukost ev. i bussen Transfer till Rom (Flyg mot Arlanda avgår kl 10:15)	Frukost