

Vi upprepar succén från maj 2022!

Wellnessresa för Hälsa och Balans

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



Dygnet, **16 – 22 maj 2023**, fyller vi med Yoga, meditation, core, vattenträning, flexibilitetsträning, god nyttig mat, mycket skratt, magdans (!), 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!! Ja, det var fantastiska på alla sätt i maj 2022!



Nu har vi bokat upp Daniela till denna wellnessresa som vi hoppas ni är sååååå sugna på!

Dagarna blandas med några restaurangbesök i området och vandring i de fantastiskt vackra bergen (Majella i Apenninerna), bad i 25 meterspolen och havet om du vill. Kanske vill du ta en skön massage? Handla med dig gott vin? Kanske Italienska delikatesser? Klättra Via Ferrata? Cykla

utmed beachen?

**Vi reser med små grupper för att det ska bli riktigt Personligt, max 14 personer!!
Priset är 14.950 kr/person exkl. flyg.**

Flyget till Rom bokar du själv. Vi återkommer med förslag. Kanske vill du uppleva några dagar där före eller efter vår resa? Vi kommer att bli hämtade tisdagen den 16 maj på Fiumicino av Pelle och Ingrid och 2 minibussar. Återkommer med exakt tidpunkt. Vi blir tillbakakörda till Rom under måndagen den 27 maj.



Vi bor i dubbelrum, det finns 7 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!!

Hon är dessutom en riktigt härlig massös!

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 2.500kr 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 middag tillkommer.
Wifi, tvättmöjligheter, all härlig service
Introduktion till områdets lokala viner
Vandring i de underbart vackra bergen
Italiensk matlagning med vår grupp
Transport till och från Rom



Vi håller oss naturligtvis till alla regler, förhållanden och rekommendationer från FHM, UD och andra myndigheter. Och sunt förnuft!!



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

