

## En WELLNESSresa för Hälsa och Balans i Abruzzo 11 – 18 maj 2025

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!):

Söndag 11 maj	Transfer (enl separat info) från Rom till Holmertz paradiset via Sulmona där vi äter lunch (ingår inte) Utforskar denna mysiga lilla godisstad Välkomstmiddag ca kl 19:30	Middag
Måndag 12 maj	Morgonträning/Flexibilitet med Daniela Härlig Frukost Förmiddagsträning med Daniela Lunch Eftermiddagsträning Introduktion av traktens viner med Ingrid och Pelle Middag	Frukost, Lunch, Middag
Tisdag 13 maj	Morgonträning med Daniela Härlig Frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Vi lagar middag ihop med Flavia	Frukost, Lunch, Middag
Onsdag 14 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Cykeltur utmed havet (eller promenad/bada på strand) Lunch på Bistro vid havet Vinprovning på Olivastri Middag	Frukost, Lunch, Middag
Torsdag 15 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Nationalparkspromenad utmed stranden Lunch Eftermiddagsträning Middag på krog (ingår inte)	Frukost, Lunch
Fredag 16 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Lunch Eftermiddagsträning Middag	Frukost, Lunch, Middag
Lördag 17 maj	Morgonträning Härlig frukost Shopping i lokal butik med Pelle Lunch Eftermiddagsträning Avskedsmiddag	Frukost, Lunch, Middag
Söndag 18 maj	Morgonträning Härlig frukost Egen tid innan avresa mot Rom med stopp i någon mysig stad/by Flyg mot Arlanda avgår 20:50	Frukost, Lunch eller Brunch