

Miss inte 2026 års Wellnessresa!

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

Välkommen att tillsammans med oss och vår härliga coach Daniela Milovanovic få uppleva fantastiska dagar, 10-17 maj, hos Pelle och Ingrid Holmertz underbara retreat i Abruzzo, Italien!



NYTT för 2026:

Vi välkomnar Ingela Norgren som kommer att leda och coacha oss under vår andra vecka i maj, 17-24 maj 2026. Ingela har jobbat med friskvård de senaste 25 åren, framförallt som massageterapeut och gruppträningsinstruktör. Ingela är mycket kompetent och härlig och vi älskar att få gå på hennes olika pass!

Så här beskriver Ingela sig själv:

- När det gäller träning så finns inga "måsten" för mig, träningen ska ALLTID utgå från din egen dagsform och förmåga. Hoppas vi ses och tillsammans får träningen gjord utifrån dina behov.

Vi är så glada att få ha med både Daniela och Ingela på våra Wellnessresor!!!

Dygnet, **10 maj – 17 maj 2026, resp 17 – 24 maj 2026**, fyller vi med Yoga, meditation, core, vattenträning, styrke- och flexibilitetsträning, god nyttig mat, mycket skratt, 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 och Ingela är fantastiska coacher och mångfasetterade instruktörer 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 både Daniela och Ingela. Det kommer att vara mycket glädje och förhoppningsvis träningsvärk och att ingenting är omöjligt, får vi på köpet! Så KUL och HÄRLIGT, det får vi!!



Dagarna blandas med några restaurangbesök i området, bad i 25 meterspoolen och havet om du vill. Kanske vill du ta en skön massage? Handla med dig gott vin? Cykla utmed havet? Vandra i bergen? Åka med och handla italienska delikatesser hinner vi också med.

Vi reser med små grupper för att det ska bli riktigt Personligt, max 12 personer!!

Priset är 18.550 kr/person exkl. flyg.

Flyg bokar du själv men vi hjälper gärna till men notera tiden för samling om ni åker andra flyg eller åker några dagar innan. EvAnders har bokat SK1841 med avgång 13.30 och ankomst 16.40 i Rom. Hemresa med SK1842 klockan 17.30 till Arlanda – ankommer 20.40.

Kanske vill du uppleva några dagar där före eller efter vår resa? Dessa flyg och tider gäller för bägge resorna.

Vill du ha tips på guider och boende (airbnb) i Rom? Fixar vi!

Vi kommer att bli hämtade söndag 10:e maj, resp. 17 maj på Fiumicino av Pelle och Ingrid och 2 minibussar cirka klockan 17.20. Vi blir tillbakakörda till Rom under söndagen den 17:e maj resp. 24 maj.

Vi bor i dubbelrum, det finns 6 rum och egentligen ingen möjlighet till enkelrum.



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.

Våra härliga Wellnesscoacher Daniela eller Ingela får du tillgång till under hela resan så utnyttja tillfället!!

Och glöm inte att boka en härlig massage!!

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

Vi återkommer med uppgifter om anmälningsavgift (2.500:-) då vi sett era önskemål om vilken vecka ni önskar boka. Observera att ingen av veckorna är en ren tjejvecka (om det inte bara blir så).



Vad ingår i priset?

All träning med Daniela eller Ingela. 2 - 3 pass/dag.

Hotell med helpension, inkl dryck. Del i dubbelrum.

ALLA måltider inkl vin ingår! (Även den lunch och middag som brukar vara på egen bekostnad)

Wifi, tvättmöjligheter, all härlig service.

Introduktion till områdets lokala viner.

En annorlunda matlagningkväll.

Besök på mataffär

Cykelutflykt utmed havet. Någon annan utflykt som inte är bestämd ännu.

Besök på vingård

Transport till och från Rom.

Yogan/träningen leds av Daniela resp. Ingela, huvudvärdar är Sundström Travel (EvAnders), Pelle och Ingrid kommer också att ta hand om er som "på-plats-värdar" under er vistelse här, samt erbjuder 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 vandrings/cykel utmed havet, 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 besöker en lokal affär och en vin-cantina där det går att beställa hem vin.

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.

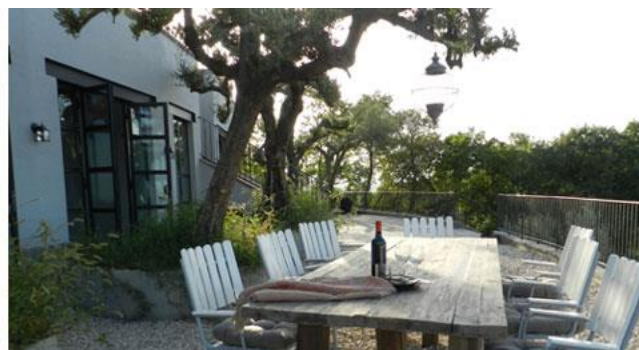


Så här i Abruzzo, driver Pelle Holmertz och Ingrid Eklund, sitt något speciella hotell mitt bland olivlundar och vingårdar på den italienska landsbygden. Under veckan har vi som grupp stället helt för oss själva.



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

