

En WELLNESS resa för Hälsa och Balans

i Abruzzo 10 – 17 maj 2026

Välkommen att tillsammans med oss och vår härliga coach Daniela Milovanovic uppleva fantastiska dagar i Pelle och Ingrid Holmertz fantastiska retreat i Abruzzo, Italien! Denna vecka har blivit en Tjejresa!
Förslag till ett "Preliminärt program" (vi förbehåller oss rätten att ändra det för att du ska få det allra bästa!):

Söndag 10 maj	Transfer (enl separat info) från Rom till Holmertz paradiset Flyg ankommer Rom kl 16:40 Vi åker raka vägen hem till Holmertz paradiset, beräknad ankomst ca 21 Incheckning och en lättare middag	Lättare Middag
Måndag 11 maj	Morgonträning/Flexibilitet med Daniela Härlig Frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Introduktion av traktens viner med Ingrid och Pelle Middag	Frukost, Lunch, Middag
Tisdag 12 maj	Morgonträning med Daniela Härlig Frukost Berg de Monte, Petra eller cykeltur? Lunch på Bistro vid havet/bergen Vinprovning Olivastri eller annat, beroende på Bergsaktivitet. Middag	Frukost, Lunch, Middag
Onsdag 13 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Middag	Frukost, Lunch, Middag
Torsdag 14 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Förmiddagsträning Lunch Lättare Eftermiddagsträning Vi lagar gemensam middag, start ca kl 14	Frukost, Lunch, Middag
Fredag 15 maj	Morgonträning med Daniela Härlig frukost Nationalparksvandring Lunch Eftermiddagsträning Middag på krog, troligtvis fuoco 26.	Frukost, Lunch, Middag
Lördag 16 maj	Morgonträning Härlig frukost Shopping i lokal butik med Pelle Lunch Eftermiddagsträning Avskedsmiddag	Frukost, Lunch, Middag
Söndag 17 maj	Morgonträning Lite tidigare Härlig frukost Besök på marknad Vi åker mot Rom via någonstans? Där vi äter lunch Lunch ingår med Sundström Travel Flyg mot Arlanda avgår 17:30	Frukost, Lunch