

En Wellnessresa för Hälsa och Balans

i Abruzzo 17 – 24 maj 2026

Välkommen att tillsammans med oss och vår härliga coach Ingela Norgren uppleva fantastiska dagar i Pelle och Ingrid Holmertz fantastiska retreatet i Abruzzo, Italien!

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

Söndag 17 maj	Transfer (enl separat info) från Rom till Holmertz paradis Flyg ankommer Rom kl 16:40 Vi åker raka vägen hem till Holmertz, beräknad ankomst ca 21 Incheckning och sen lättare middag	Lättare Middag
Måndag 18maj	Morgonträning med Ingela Härlig Frukost, kl 9:00 Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Introduktion av traktens viner med Ingrid och Pelle Middag	Frukost, Lunch, Middag
Tisdag 19 maj	Morgonträning med Ingela Härlig Frukost Lätt vandring Pennapedimonte Lunch på Bistro i bergen Vinprovning Olivastri Middag	Frukost, Lunch, Middag
Onsdag 20 maj	Morgonträning med Ingela Härlig frukost Förmiddagsträning Lunch Eftermiddagsträning Middag	Frukost, Lunch, Middag
Torsdag 21 maj	Morgonträning med Ingela Härlig frukost Förmiddagsträning Lunch Lättare eftermiddagsträning Vi lagar gemensammiddag, start ca kl 14	Frukost, Lunch, Middag
Fredag 22 maj	Morgonträning med Ingela Härlig frukost Nationalparksvandring Lunch Eftermiddagsträning Middag på krog troligtvis Fuoco 26	Frukost, Lunch, Middag
Lördag 23 maj	Morgonträning Härlig frukost Shopping i lokal butik med Pelle Lunch Eftermiddagsträning Avskedsmiddag	Frukost, Lunch, Middag
Söndag 24 maj	Morgonträning Lite tidigare Härlig frukost Besök på marknad Vi åker mot Rom via någonstans?, där vi äter lunch Lunch ingår med Sundström Travel Flyget avgår från Rom kl 17:30	Frukost, Lunch