



Rejsefakta

Afrejse	28. maj 2019
Hjemkomst	6. juni 2019
Varighed	10 dage (9 nætter)
Pris inkl. Morgenmad	DKK 8.235,- (enkeltværelse + DKK 1.528,-)
Tillæg for halvpension (3 retters middag)	DKK 1.017,-

OBS! Prisen er dagspris på flyrejsen og kan derfor variere dag-til-dag.

Inkluderet:

- Flyrejse

TIR, 28. MAJ, AUSTRIAN AIRLINES OS 302

10:15 Afgang - København (CPH), Danmark

11:55 Ankomst - Wien (VIE), Østrig

TIR, 28. MAJ, AUSTRIAN AIRLINES OS 525

12:45 Afgang - Wien (VIE), Østrig

14:25 Ankomst - Napoli (NAP), Italien

TOR, 6. JUN, SWISS LX 1711

14:35 Afgang - Napoli (NAP), Italien

16:25 Ankomst - Zürich (ZRH), Schweiz

TOR, 6. JUN, SWISS LX 1272

17:25 Afgang - Zürich (ZRH), Schweiz

19:10 Ankomst - København (CPH), Danmark

- Transfer Napoli lufthavn til/fra Ischia
- Hotelovernatninger i et dobbeltværelse
- Morgenmad alle dage
- Træning alle dage

Ikke inkluderet:

- Rejseforsikring
- Afbestillingsforsikring
- Eventuelle udflugter
- Forplejning udover ovennævnte

For yderligere information kontakt:

Personlig Træner Rikke Hjorth 20 999 810

eller Rejsefebers konsulent 7080 73 91

grupperejser@rejsefeber.dk

Wellness rejse

Wellness-rejse til Ischia Napolibugstens ø-perle

10 dage
fra 28. maj – 6. juni 2019

Med personlig træner
Rikke Hjorth
i samarbejde med
Rejsefeber.dk



Nu er tiden inde til at forkæle krop og sjæl

En typisk dag tilbyder:

- Morgengymnastik eller yoga
- Morgenmad i restauranten
- Vandtræning i 34 grader varm termal pool med naturligt mineralsk vand fra egen kilde
- Udflugt eller spadseretur i området

Wellness rejse med Rikke Hjorth

Dette er en særlig Wellness rejse til Ischia – Napoli bugtens hemmelige ø-perle – for alle der ar lyst til en ferie med ekstra forkælelse i form af hensyntagende træning.

Program

Vi flyver fra Kastrup mod Napoli, hvorfra vi tager færgen til Ischia. Øen er af vulkansk oprindelse og er kendt for sin frodighed og sine varme kilder. Indsejlingen til Ischia og byen Casamicciola passerer forbi øens ældste bydel Ischia Ponte. Det er bag denne bydel, "Hotel Europa" ligger. Hotellet ligger højt med udsigt direkte mod Ischia Ponte og fæstningen Aragonese. Der er blot 200 meter til den nærmeste sandstrand fra Hotel Europa.

Ischia Ponte og den gamle fæstning ligger en kort spadseretur fra hotellet via en stenbelagt mole, der forbinder de to øer. Fæstningen Castello Aragonese stammer helt tilbage fra år 400 f.Kr. og er én af Ischias mest besøgte attraktioner. Adgangen til fæstningen går via en lang skrånende tunnel med store åbninger, der tillader dagslyset at komme ind. Undervejs passerer man et lille kapel. En nemmere men noget mindre charmerende adgang er også tilgængelig via elevator.

Ischias mange varme kilder og kurbade som udspringer fra den vulkanske undergrund, lokker folk til øen. Her kan fremhæves Giardini Negombo Terme som er et smukt haveanlæg med forskellige bade med vandtemperaturer vekslende mellem 15 og 40 grader.



Udflugter

For interesserede vil der blive arrangeret udflugter om eftermiddagen, til f.eks. Giardini Negombo Terme, Giardini La Mortella (Den smukke have), bådudflugt øen rundt, Vingårdstur til Cenatiempo, Vandretur til toppen af Epomeo, udflugt til Capri m.m.

Ønsker du at arbejde mere intensivt med din kost og træning, vil der være mulighed for at få lagt et individuelt træningsprogram til hjemmebrug samt individuel kostgennemgang og kostvejledning (ikke inkluderet i prisen).

Feriens sidste dag begynder med fælles morgenmad, hvorefter vi tager færgen til Napoli og til lufthavnen for hjemrejse mod København. Morgenmad inkluderet.

