

# Vi fick en pratstund med Christina



Christina Unefäldt-Ekbom | Edsbyn  
Resenär Far & Flyg 2021



# Vi fick en pratstund med Christina

**Vad fick dig att åka med på Far & Flyg?**

Jag sökte en tränings- och inspirationsresa - inte bara träning och tyckte att Far & Flygs koncept skulle passa mig.

**Hur skulle du beskriva konceptet Far & Flyg?**

Träning efter dina förutsättningar. Fysisk aktivitet varvas med inspirerande föreläsningar och workshops. Bra boende med fina omgivningar, god mat, trevliga deltagare och inspiratörer. Du väljer själv hur hårt och hur mycket du vill vara med på i de olika aktiviteterna. Skön stämning och bra social gemenskap hela dagen. Tänk att på kvällskvisten bevittna bra underhållning under bar himmel, dricka något gott och sen krypa till kojs nöjd och glad - både fysiskt och mentalt tillfredsställd.

**Om du ska välja ut några höjdpunkter från resan - vad väljer du då?**

Bra träning med Sofia och Blossom - lagom nivå och pedagogiskt upplagt. Vandringen i Alcudia - bra vandringsstigar med fantastisk utsikt när vi kom upp till Talaia d'Alcudia. Och hotellets läge med en makalös sandstrand som jag goggade (nytt ord som jag lärde mig) varje morgon och bevittnade solen uppgång.



Christina Unefäldt-Ekbom | Edsbyn  
Resenär Far & Flyg 2021

# Vi fick en pratstund med Christina

**Vilken typ av aktiviteter kan man förvänta sig om man åker med på Far & Flyg?**

Varierande tränings- och danspass. Jag deltog i samtliga pass, men var inte med på morgonyogan pga strandhäng. Jag har lite svårt med yoga men var med på ett bra pass med Blossom.

Eftersom jag ville vara med på alla pass blev det lite snärjigt ibland; mat, byta om, pass, dusch, ett pass till osv. Kanske lite längre paus mellan passen skulle vara bättre. Jag vet att jag kunde skippa ett pass men jag ville vara med på samtliga.

**Vilka passar denna resa?**

Något tränade och med intresse att hålla sig i trim både fysiskt och mentalt. För att åka med bör du ha ett intresse för rörelse och ett öppet sinne. Det spelar ingen roll vare sig civilstånd eller yrke (eller f d yrke).

**Passar alla kön! Varför anmäler sig inte fler "gubbar"?**

Synd att inte fler ville spela golf. Jag hade velat spelat någon runda.



Christina Unefäldt-Ekbom | Edsbyn  
Resenär Far & Flyg 2021

# Vi fick en pratstund med Christina

**FAR & FLYG**  
8-15 oktober 2022

Vad tar du med dig från resan?

En härlig upplevelse! Mycket sol, skratt och träning som förhoppningsvis ger energi för resten av året.

Jag är absolut intresserad att åka med igen om programmet tilltalar mig.

Jag kan definitivt rekommendera andra att åka med på Far & Flyg! Bra boende, högklassig mat, varierande fysiska aktiviteter, intressanta föredrag, workshops och medryckande kvällsunderhållning.



Christina Unefäldt-Ekbom | Edsbyn  
Resenär Far & Flyg 2021





8-15 oktober 2022

# FAR & FLYG

Boka 2022 års må-bra-resa idag!

[www.smartsenior.se/farflyg](http://www.smartsenior.se/farflyg)

**Boka  
idag!**

**SMART  
SENIOR**  
Rabatter för 55 plus

**ReseSkaparna**  
EVENT & RESOR

