

# Vi fick en pratstund med Els-Mari



Els-Mari Tjärnlund | Stockholm  
Resenär Far & Flyg 2021

# Vi fick en pratstund med Els-Mari

Vad fick dig att åka med på Far & Flyg?

Jag tyckte att det var ett bra upplägg med olika träningsformer och intressanta inspiratörer. Sofia har varit viktigt för mej under pandemin. Det lockade att äntligen få resa igen. Jag är lite nyfiken av mej och gillar att träffa andra människor. Ringde min kompis och berättade om resan. Hon hakade på direkt och passade på att bli medlem i Smart Senior också!

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

Passen med Sofia, en solstråle som fick alla att röra på sig. Energiknippet Blossom som hade en underbar humor och lärde oss skaka loss ordentligt på dansgolvet. Trygga vänliga Alexandra som guidade oss igenom olivoljor och matlagningens konst. Kicki som såg till att allt flöt på och att alla hade det bra. Spindeln i nätet!



Els-Mari Tjärnlund | Stockholm  
Resenär Far & Flyg 2021

# Vi fick en pratstund med Els-Mari

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

En kombination av styrka/rörlighet, yoga, jogging/ promenader. Jag var med på i princip allt!

Vandringen var toppen - likaså guidningen i Palma och Alcúdia. Vattengympan ute var lite för kall för vissa.

Det tyckte jag var en bra kombo, perfekt att det varvades med träning. Nummer ett Sofia, sen kommer dom andra tätt därefter.

Vilka passar denna resa?

Aktiva människor mellan 55 och 80 år. Det är riktig "må bra resa" för seniorer, som innehåller mycket glädje, skratt och umgänge med andra likasinnade. Bra för kropp och själ i form av varierande träningspass som passar alla. Jag skulle gärna se fler män och par.



Els-Mari Tjärnlund | Stockholm  
Resenär Far & Flyg 2021

# Vi fick en pratstund med Els-Mari

Vad tar du med dig från resan?

Mycket bra upplägg! Varierande träningsformer. Alla som höll i trådarna var som klippt och skuren för uppgiften. Mycket bra underhållning av Micke & Micke. Bra gjort av dem att få upp alla på dansgolvet. Helt enkelt toppen!

Min känsla är att man mår så bra av en sån här resa där man får röra på sig. Skratta, dansa och bara ha roligt utan andra krav utifrån. Att jag fick möjlighet att träffa nya människor som jag kommer att ha kontakt med framöver.

Jag skulle absolut åka med på Far & Flyg igen. Och jag sprider min erfarenhet och upplevelse till mina vänner nu. Jag tycker det skulle vara roligt att åka med ett gäng tjejer!



Els-Mari Tjärnlund | Stockholm  
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

