

# Hälsoweekend på Österåsen

3 dagar

*Följ med oss på en träna och kom igång weekend på Österåsen. Unna dig en härlig weekend där du själv väljer vilka aktiviteter du vill delta i, nyttja bassäng och träningslokaler och njut av det vackra naturområdet. En helg för att komma igång, hitta balansen eller bara vara! En weekend innehåller alltid möjlighet till motion, avspänning och intressanta föreläsningar. Österåsens hälsohem ligger strax väster om Sollefteå, med utsikt över Ångermanälven och Ådalen. I anslutning till hälsohemmet finns fina promenad- och motionsslingor. Den storslagna naturen ger dig en rogivande tystnad med ren och klar luft. Att skapa harmoni för såväl kropp som själ är en viktig del av vistelsen.*

## Dag 1 Hemorten - Österåsen

Vi åker från Sundsvall mitt på dagen. I bussen spelas lugn och avkopplande musik. Vi kommer till Österåsen på eftermiddagen och har god tid till att inkvartera oss på våra rum och för de som vill så får man nyttja bassäng och bastu. Passa gärna på att promenera i de vackra omgivningarna. Kl.17:00 äter vi en gemensam middag. Efter middagen samlas vi för information och guidning. Därefter är det en aktivitet på schemat. Temat under helgen är Träna och kom igång och vi får under helgen prova på Spinning, Boxing,

Pilates, Vattengymnastik och Funktionell grundträning. Efter aktiviteten så är det kvällsfika i matsalen. Resten av kvällen är fri. Bad och bastu finns att utnyttja under kvällen. Bål serveras vid poolen.

## Dag 2 Österåsen

Dagen börjar tidigt för de som vill med Vattengymnastik alt egen morgonpromenad kl.07:20. Därefter är det frukost och efter denna får vi en intressant föreläsning inom ämnet träning och hälsa. Efter föreläsningen serveras en hälso dryck och sen ges möjlighet till att prova på styrketräning med instruktör. Gemensam lunch. Eftermiddagen börjar med en Föreläsning/aktivitet. Efter denna får de som vill prova på vattengymnastik och sen är det avslappning före middagen. Gemensam middag. På kvällen är det underhållning och den avslutas med en kvällsfika.

## Dag 3 Österåsen - Sundsvall

Vattengymnastik alt egen morgonpromenad och därefter frukost. Föreläsning och i samband med denna bjuds vi på en hälsodryck. Före lunch hinner vi med en till aktivitet och lite avslappning. Vi avslutar vistelsen på Österåsen med en god hälsolunch. Därefter sätter vi oss i bussen igen och återvänder mot Sundsvall.

2375:-



## RESEFAKTA

**Avresedag:** 7/5

**Antal dagar:** 3

**Pris per person:** 2375:-

**Enkelrumstillägg:** 100:-

**I priset ingår:** Bussresa t/r från Sundsvall, 2 nätter i del i dubbelrum på Österåsen. Helpension med sänglinne och handdukar. Du har tillgång till bassäng, träningslokaler, ljusrum m m samt program med aktiviteter och föreläsningar. Individuella behandlingar tillkommer.

**BOKA NU!**

[www.cerisresor.se](http://www.cerisresor.se)

# Svampsafari

3 dagar

*Mitt i hjärtat av Värmland, vid den vackra sjön Fryken, ligger Sunne. Här skall vi bo i två nätter på fina Quality Hotel i klassisk herrgårdsstil med god mat och underhållning. Alldeles intill ligger Spa Selma Lagerlöf det välkända spa hotellet. Här kan du välja att promenera i den vackra omgivningen eller vila ut på den fantastiska spa anläggningen. På denna resa skall vi också få uppleva en svampsafari. Tillsammans med Monica Swenson, svampkonsulent, skall vi bege oss ut i de värmländska skogarna för att hitta fina svampar. Vi skall också besöka Selma Lagerlöf kära Mårbacka.*

## Dag 1 Hemorten – Sunne

Vi avreser tidig morgon. I Gävle tar vi av för att via Dalarna köra mot Sunne och vårt fina hotell där vi skall bo två nätter. Eftermiddagen fritt till egna aktiviteter. Middag tillsammans i hotellets fina restaurang.

## Dag 2 Svampsafari

Förmiddagen till egna aktiviteter. Mitt på dagen kommer vår svampkonsulent Monica Swenson som tar oss med ut i den värmländska skogen. Hon kommer att vägleda oss denna eftermiddag om hur och vart vi

hittar vår svamp. Efter vår skogs promenad så tillreder vi svampen och efter Monicas eget recept skall vi göra en härlig middag över öppen eld.

Efter denna trevliga eftermiddag vänder vi tillbaka till hotellet. Kvällen fri.

## Dag 3 Sunne – Hemorten

Frukost. Vi gör ett kort besök på Mårbacka, Selma Lagerlöfs kära hem. Efter det besöket åker vi mot hemorten. Vi stannar under dagen för lunch och kaffe.

2995:-

*»Om jag inte har åstadkommit något mer i mitt liv, så har jag i alla fall dragit turisterna till Värmland» - Selma Lagerlöf*

**BOKA NU!**



## RESEFAKTA

**Avresedag:** 10/9

**Antal dagar:** 3

**Pris per person:** 2995:-

**I priset ingår:** Bussresa, två nätter på Sunne Quality Hotel Selma Lagerlöf inkl. frukost. Middag dag 1. Svampsafari inkl. svampmiddag med Monica Swenson. Besök på Mårbacka. Lunch dag 1 & 3, busskaffe och reseledare.

[www.cerisresor.se](http://www.cerisresor.se)

SVERIGE

# Prinsessbröllop

3 dagar

*Den 18 juni 2010 kommer vigseln mellan kronprinsessan Victoria och Daniel Westling att äga rum i Storkyrkan i Stockholm – och det kommer att firas! Hundratusentals besökare väntas till huvudstaden. Följ med Ceris Resor på en weekend i Stockholm och ta del av bröllopspyran. Varmt välkomna till en oförglömlig helg i Stockholm!*

## Dag 1 Hemorten - Stockholm

Avresa från hemorten på förmiddagen. Stopp på vägen för bensträckare och fika. Vi kommer fram till Sollentuna på eftermiddagen, incheckning på Scandic Hotel Star där vi bor två nätter. Från hotellet är det ca 15 min med pendeltåg till Cityterminalen, Stockholm. Kvällen är fri

## Dag 2 Stockholm

Frukost på hotellet. Dagen för det stora bröllopet. Bussen går från hotellet på förmiddagen och lämnar av i centrala Stockholm. Dagen spenderas på egen hand. Vigseln mellan kronprinsessan Victoria och Daniel Westling äger rum i Storkyrkan och efter vigseln åker de nygifta kortege genom centrala Stockholm. Räkna med mycket folk och festlig stämning. Middag och återresa till hotellet på egen hand.

**2250:-**

## Dag 3 Stockholm - Hemorten

Frukost på hotellet. Efter frukost packar vi ihop och börjar hemfärden. På vägen hem så stannar vi för bensträckare och fika.



### RESEFAKTA

**Avresedag:** 18/6

**Antal dagar:** 3

**Pris per person:** 2250:-

**Enkelrumstillägg:** 920:-

**I priset ingår:** bussresa t/r, del i dubbelrum 2 nätter inkl frukost på Scandic Hotel Star, bussfika.

**BOKA NU!**

# Stockholms Weekend

3 dagar

**fr 1695:-**

*Vår underbara huvudstad har så mycket att erbjuda. Utbudet är enormt och det finns något för alla smaker. Ett besök på Cosmonova, Bergianska Trädgården eller en kväll på kungliga operan? Varför inte en föreställning med våra fantastiska skådespelare på Dramaten? Våra Folkteatrar sätter upp många olika föreställningar, så det är bara att välja!*

Med oss kan du åka från Sundsvall till Stockholm varje dag. Vi har avtal med flera hotell i Stockholm, vilket betyder att vi kan erbjuda paket med buss och hotell till riktigt förmånliga priser.

### RESEFAKTA

**Avresedag:** Alla dagar på förfrågan

**Antal dagar:** Efter förfrågan

**Pris per person:** fr. 1695:-

**Enkelrumstillägg:** fr. 600:-

**I priset ingår:** Bussresa t/r från Sundsvall, två nätter inkl frukost på First Hotel Amaranthen.

