axtours.ax




Må bra resa med Kitty Seppälä

SÖDRA ALBANIEN 23-30.9.2027

Arrangemang av Axtours.ax

Välkommen med på höstens aktivitetsresa med hälsocoachen Kitty Seppälä! Resan går till södra Albanien, till Himara, en liten, vacker medelhavsstad på den albanska rivieran med ett livligt grekiskt inflytande. Staden är känd för sina glittrande stränder, klarblåa vatten och kuperade kustlinje. Vi upplever härliga dagar med ett omväxlande program där vi njuter av Kittys ledvänliga stärkande gympa med aktiv stretching. Vi har kortare utflykter i grannskapet och vi gör en härlig båttur längs kusten. Här, på gränsen till Grekland, skall vi samla kraft och inspiration inför den kommande hösten och vintern.

Vi bor trevligt i Himara på fyrstjärniga hotell med ett perfekt läge vid havet i centralorten. Rummen har luftkonditionering och balkong, Wi-Fi, smart-TV, hårtork, telefon, minibar. Badrum med dusch. Hotellet har trivsamma sällskapsutrymmen, restaurang, bar och en stor utomhuspool. Vi bor på två hotell som ligger alldeles bredvid varandra. Huvudhotellet är Chimaera Hotel, där huvudparten av gruppen bor, singelresenärerna bor på ett mindre hotell, Hotel Ferdinand Residence. Alla aktiviteter sker i Chimaera Hotel.

Vi flyger med Finnairs direktflyg från Helsingfors tur/retur, resan har halvpension, frukost och hotellmiddagar / alternativt lunch, inklusive alkoholfri dryck. Vår lokala resevärd är finlandssvenska Fredrika Nyberg som delar sin tid mellan Västnyland och Himara. Resan leds av hälsocoachen Kitty Seppälä och Yvonne Cronström från Axtours resebyrå.

Varmt välkommen!

Dag 1: Torsdag 23.9 2027 M Utresa från Helsingfors. Direktflyg till Tirana.
Samling på Helsingfors-Vanda flygplats, vi checkar in till vårt flyg och lämnar Helsingfors vid 15:30. Vi flyger med Finnairs direktflyg till Tirana där vi landar klockan 18:00 lokal tid. Vår lokala finlands-svenska resevärd Fredrika hälsar oss välkomna.

Efter ankomsten fortsätter vi genast mot Himara och södra Albanien. **Under vägen stannar vi för lätt middag på Albanica Vinery**, en vingård med liten restaurang som bjuder på lokala produkter. Vi fortsätter vår resa och småningom kommer vi till den lilla orten Himara vid Joniska havet. Vi checkar

Researrangör Axtours,ax AB Storagatan 14, 22100 Mariehamn, Åland, Finland.
Kontaktperson; Yvonne Cronström, yvonne@axtours.ax Direkttelefon: + 358 18 528 063

in på våra hotell sent på kvällen. De 4-stjärniga hotellen ligger i centrala Himara, alldeles nära stranden, och här finns restauranger, kaféer och butiker runt knuten. Alla rum har egen balkong.

Dag 2: Fredag 24.9 2027 F, M Stolsyoga, dansmix, Gamla Himara.

Frukostbuffé. Vi välkomnar dagen med Kittys ASAHI i 20 minuter. Mjuka lugna rörelser. Var och en enligt egen förmåga. Smidighet, balans och harmoni inför dagen. Därefter informationsmöte. Under förmiddagen stolsyoga tillsammans med Kitty – energi, styrka och rörlighet för hela dig. Kanske lockar sedan ett dopp i det klarblå havet eller en stilla promenad längs vattnet?
Lunch på egen hand.

I Gamla Himara bor Fredrika tillsammans med sin man. Här, högst upp i Himara, i de riktigt gamla delarna, kan man besöka det gamla muromgärdade slottsområdet där de äldsta delarna är från 700-talet. Området är en historisk plats med sina gamla murar, byggnader och kyrkor och erbjuder en fantastisk utsikt över kusten. Innanför den gamla stadsmuren finns St Sergius och Bacchuskyrkan med gamla väggmålningar. Under vår korta vandring här bjuds vi på Albaniens historia och information om området samtidigt. Därefter välkomnar Fredrika oss med kaffe i det lilla kafét i hennes Guesthouse. Vår buss tar oss tillbaka till hotellet.

Sent på eftermiddagen bjuder Kitty på dansmix + avslappning. Vi ”jumppadansar” till musik, ”ingen ser på”. En lätt vals, en tango och en linedans… stretching och avslappning. **På kvällen gemensam middag på hotellet**. Vi avslutar dagen med Kittys kvällsmeditation: Lär känna betydelsen av andningstekniker och sinnesförnimmelserna för att återställa dig, till lugn och ro**.**

Dag 3: Lördag 25.9 2027 F, M Vattengympa. Vandring. Kittys föreläsning.

Frukostbuffé. Vi välkomnar dagen med Kittys ASAHI i 20 minuter. Under förmiddagen vattengympa tillsammans med Kitty i utomhusbassängen. Lunch på egen hand. Vid 13-tiden lätt vandring, för de som vill, längs stranden tillsammans med Yvonne och Fredrika. Vi vandrar i behagligt tempo. Ta gärna med vandringsstavar, vatten, frukt/nötbar/dylikt. Vandringen cirka 2 h.

Under seneftermiddagen Kittys föreläsning; Hjärnhälsa, förebyggande, förskjutning och vård av minnesstörningar och - sjukdomar. Vi tittar tillsammans på forskningsresultaten och rekommen-dationerna från FINGER- projektet, från Karolinska institutet.

På kvällen gemensam middag på hotellet. 20:45-21:15 Kittys kvällsmeditation.

Dag 4: Söndag 26.9.2027 F, L, M Dhermi - båttur, vandring.

Frukostbuffé. Vi välkomnar dagen med tillsammans med Kitty.
Vi tar en båttur denna förmiddag längs kusten, om vädret tillåter, till byn Dhermi. Den äldre delen av Dhermi, ligger bort från stranden, medan den nyare delen har utvecklats vid vattnet. Stranden består av vita stenar, vattnet är kristallklart och bland det finaste och renaste vi hittar i Albanien. Från stranden går vi längs den gamla åbrädden genom gröna lundar upp mot Gamla Dhermi. Vägen sluttar långsamt uppåt, är delvis stenig, och bergsväggen är prydd av vitkalkade hus. Alla hus är renoverade från utsidan men många är tomma innanför. Det är mest äldre som bor kvar, de unga har emigrerat eller bor på annat håll i Albanien. Här lär finnas mer än 30 kyrkor och kloster, varav några är dekorerade med detaljerade fresker. Tyvärr är många av dessa byggnader i dåligt skick och går ej att besöka. **Dagens vandring cirka 2,5 km med svårighetsgrad svår.** Vandringen tar cirka 1.5 h**.** Den som inte vill vandra kan åka buss hela vägen upp.

Gemensam lunch i den gamla byn. Vår buss hämtar oss vid huvudvägen utanför gamla byn och kör oss tillbaka till Himara.

Gemensam middag på hotellet. 20:45-21:15 Kittys kvällsmeditation. Kvällsavslappning med stretching speciellt för rygg- och benmuskler.

Researrangör Axtours,ax AB Storagatan 14, 22100 Mariehamn, Åland, Finland.
Kontaktperson; Yvonne Cronström, yvonne@axtours.ax Direkttelefon: + 358 18 528 063

Dag 5: Måndag 27.9.2027 F, M Tai Chi. Vandring. Rörelse för egenvård.
Frukostbuffé. Vi välkomnar dagen med tillsamman med Kitty. Under förmiddagen bekantar vi oss med Tai chi. Vi prövar på kinesisk Tai Chi och de 5 tibetanska rörelserna för styrka och smidighet. Innan lunch kan den som önskar gå en lätt vandring tillsammans med Yvonne och Fredrika. Ta gärna med vandringsstavar, vatten, frukt/nötbar/dylikt. Lunch på egen hand, fri tid.

Under eftermiddagen Kittys Funktionella Fysioträning**.** Vårdande rörelser för nacke, axlar, rygg, höftled, knän och fötter. Biomekanikens grunder. Egenvårds- och självvårdsidéer utbytes. Önskemål mottages, skriv till Kitty vilken ”krämpa” du vill vårda med rörelse.

Gemensam middag på hotellet. 20:45-21:15 Kittys kvällsmeditation.

Dag 6: Tisdag 28.9.2027 F, L, M Stolsyoga. Vandring Pilur. Matlagning, avskedsmiddag.
Frukostbuffé. Vi välkomnar dagen med tillsamman med Kitty. Under morgonen stolsyoga.
På förmiddagen beger vi oss till byn Pilur i bergen. Vi åker buss halvvägs upp och går den vackraste biten in mot byn. Byn, som ligger 700 meter över havet, är känd för sin ekskog, kallas "Kustens balkong" och har en hisnande utsikt. I mitten av den lilla byn står den stora platanen där **vi äter vår medhavda picknic-lunch.** Här under trädets skugga har byns innevånare samlats under alla tider för sammankomster och för att sjunga traditionella "labe"-sånger av chaoniskt ursprung. Vi njuter av vårt lunchpaket och avslutar med en kaffe på det lokala kafét.
Dagens vandring cirka 3 km, cirka 1,5 h med svårighetsgrad medel. Den som inte vill vandra kan åka buss hela vägen upp.

Buss för hela gruppen på tillbakavägen. Vi stannar till vid restaurang Elea för en kort matlagningskurs där vi förbereder en rätt som ingår i kvällens meny. **På kvällen äter vi en gemensam avskeds-middag** hos Christina här på lantrestaurangen Elea där smakerna och atmosfären kommer att finnas i ert minne länge**.**

Vi avslutar dagen med Kittys kvällsmeditation med fascia-stretching och diafragma-andning.

Dag 7: Onsdag 29.9.2027 F, L Kittys föreläsning. Till Kruja.
Frukostbuffé. Vi välkomnar dagen med tillsamman med Kitty. Under morgonen Kittys föreläsning: Vad tog du till dig av demensforskningen? Hur få in nya vanor i min vardag? Mentalt träningspass: Mind Body Bridging- färdighet för ändring av en levnadsvana.

Vid lunchtid checkar vi ut och påbörjar vår resa mot Kruja. **Vi äter gemensam lunch** på Lulus café i den lilla charmiga byn Vuno innan vi fortsätter norrut. Under sen eftermiddag kommer vi fram till Kruja som är känd som Skanderbegs stad. Det var just här Albaniens främste krigs- och nationalhjälte Skanderbeg föddes och sedermera gjorde sin hemstad till huvudsäte för motståndet mot det ottomanska riket. Förutom Skanderbegs slott ståtar staden med en hantverkshistoria och med stolthet för man sina albanska traditioner vidare. Bland annat kan man här finna den så kallade "qilima", vilket är en matta och nationell symbol.

Basargatan är en lång kullerstensgata som sträcker sig från slottet ner till centrum och vårt hotell. Vi checkar in på vårt trevliga 4-stjärniga hotell innan vi går en kort guidad vandring genom staden upp till slottet. Därefter har vi tid att på egen hand utforska den charmiga, gamla basaren. Här kan man vi shoppa hantverk av utsökt kvalitet ända fram till kvällen. Middag på egen hand.

Dag 8: Torsdag 30.92027 F, L Kruja egen tid. Bergskapell. Hemfärd.
Frukostbuffé. Förmiddagen egen tid, kanske vill du gå en sista sväng på basaren. Utcheckning vid lunchtid. Vi kör till Sari Saltik, Bektashi sektens bergskapell, en grotta som ”hänger” på berget högt över Kruja. **Därefter gemensam lunch** innan vi kör till flygplatsen. Vi flyger med Finnairs direktflyg vid 18:45 till Helsingfors. Ankomst till Helsingfors vid klockan 23:05.

Researrangör Axtours,ax AB Storagatan 14, 22100 Mariehamn, Åland, Finland.
Kontaktperson; Yvonne Cronström, yvonne@axtours.ax Direkttelefon: + 358 18 528 063

axtours.ax



Kitty Seppälä
Kitty är till utbildningen magister i hälsovetenskaper, fysioterapeut och Mind-Body Bridging certifierad coach. Har eget företag för föreläsningar och praktiska demonstrationer. Motto: "Det som är bra för kroppen är bra för knoppen och tvärtom". Kittys stora passion efter arbetslivet, som fysioterapeut, friskvårdschef och rektor, är olika hälsoteorier, som binder samman det fysiska och psykiska, och se hur dom kan förverkligas i vardagslivet för var och en på sitt sätt och i synnerhet genom gruppaktiviteter. Motto: "Vi växer tillsammans".

Vardagspassioner för 73-åringen Kitty är storfamiljen, all form av fysisk aktivitet, musik, läsning samt att vara ute i naturen. På livsvägen har Kitty också två knäoperationer, vård för bröstcancer, törnar och förluster, som vi alla. Men vi kommer igen, resiliensförmågan spirar ur kontakten till sig själv, andra och naturen.

SÖDRA ALBANIEN 23-30.9.2027, resans pris och information.

PRIS: Boka tidigt pris 1855€/person i dubbelrum fram till 13.12.2026.
Därefter 1895 €/person i dubbelrum. Resan har begränsat antal platser.
Enkelrumstillägg: 230 € begränsat antal rum. Halvpension med lunch eller middag.
I resans pris ingår: Flyg Finnair Helsingfors-Tirana tur/retur. Del i dubbelrum 7 nätter på 4-stjärniga hotell, frukostbuffé. Fyra luncher eller lunchpaket inklusive vatten, 4 hotellmiddagar inkl. vatten och 2 middagar med vin. 3 guidade vandringar. Buss till Himara tur/retur, transport till/från vandringar. Matlagning. Båttur till Dhermi. Tillgång till hotellets utomhuspool (ej uppvärmd). Finlandssvensk lokal vandringsguide/ resevärd. Bränsle- och turistskatter. Kitty Seppäläs föreläsningar och gympa-program. • Reseledning Kitty Seppälä och Axtours resebyrå • Bränsle- och turistskatter.
I resans pris ingår ej: • Enkelrumstillägg • Ej nämnda måltider och drycker, personliga utgifter, dricks, reseförsäkring och avbeställningsskydd. Dricks ingår ej i resans pris till chaufförer och guider. Vi ber dig att ta med 20 € till detta.
Bokningsvillkor: Minst 27 deltagare, högst 30 deltagare. Anmälningsavgift 250€/person, slutbetalning förfaller 6 veckor innan avresan. Reservation för program- och prisändringar i skatter och avgifter, så som t ex bränslekostnader, som vi ej kan överblicka. Kontrollera din reseförsäkring och avbeställningsskydd redan när du bokar din resa.
Avbokningsvillkor: Särskilda villkor gäller för denna resa.
Avbokning före den 3.5 kostnad 60 euro.
4.5-8.6.2027 avbokningskostnad anmälningsavgiften.
9.6-15.7.2027 avbokningskostnad 50% av resans pris.
16.7-30.8.2027 avbokningskostnad 75% av resans pris.
31.8-14.9.2027 avbokningskostnad 90% av resepriset, därefter avbokningskostnad 100% av priset.

Anmälan: Anmälan görs till Axtours resebyrå. Ring Yvonne på 018–528 063, groups@axtours.ax

BOENDE:
23-29.9.2027 Chimaera Hotel****, Himara. https://www.chimaera.al/
23-29.9.2027 Hotel Ferdinand Residence****, Himara. Enkelrummen är på detta hotell.
29-30.9.2027 Hotel Dior ****, Kruja https://www.hoteldior.al/

F=Frukost L=Lunch M=Middag. Dessa noteringar betyder att de ingår i resans pris.
Vid resa till Albanien krävs pass. Passet måste vara giltigt tre månader efter hemkomst.

Allt deltagande i programmet är frivilligt. Du kan alltid komma bara och bekanta dig, sitta och titta på. Sköt om dig själv och njut.

Researrangör Axtours,ax AB Storagatan 14, 22100 Mariehamn, Åland, Finland.
Kontaktperson; Yvonne Cronström, yvonne@axtours.ax Direkttelefon: + 358 18 528 063