



250302 SPA tur til Estland

SPA I PÄRNU I ESTLAND, kroppen tregner også service! 10/3 - 18/3-2025

På Tervis er alt tilrettelagt for at du skal glemme stress og mas. Kort sagt, en pause fra hverdagen der du kan prioritere deg selv. De fleste gjestene kommer for spabehandlingene, men det er også mulig å få kontrollert helsetilstanden på en av anleggets medisinske avdelinger. Det mangfoldige tilbudet har gjort Tervis til et etterspurt sted.

i gamle dager ble det brukt kilder med varmt eller mineralvann som Spa. Vann ble brukt som kilde til velvære og god helse. Spa betyr «Sanus Per Aquan – helse gjennom vatnet». Et besøk i en Spa er en sensuell nytelse for din sjel og kropp. Pärnu i Estland har en lang tradisjon som spa- og kursted. Byen kalles Estlands sommerhovedstad og ligger ca 2 timer kjøring sør for Tallinn. Byen fikk sitt første spa- anlegg i 1828. Byens historie strekker seg imidlertid tilbake til Hanseatiden på 1300-tallet. flere ønsker å kombinere sin ferie med velvære og avslapping for kropp og sjel. Et spa opphold er en avveksling i en stressende hverdag. Mange har også fysiske plager som man kan lindre på med ulike behandlinger.

Det mest kjente helsesenteret er i byen Pärnu. Det tar deg kun 10 minutter å spasere til sentrum av denne vakre byen med sine lave gamle trehus og sine mange koselige kafeer og butikker. I den idylliske bykjernen blander bygninger fra 1700-tallet seg med nyere bebyggelse. Gågaten Rütli er vel bevart med mange trivelige butikker. Byen er passe stor, du vil kjenne byen fort og alt er innen behagelig gangavstand.

Vi tilbyr Spa- opphold for behandling, rehabilitering eller bare for en avslappende Spa-ferie til Estlands mest kjente badeby Pärnu. . De fleste blir imponert over standarden, hygienen og servicen i Estland. Det er ca. 45 000 innbyggere i Pärnu.

Dag 1 mandag 10 mars Ålesund - Charlottenberg

Avreise fra Ålesund sentrum kl. 08.00 til Charlottenberg og overnatting på Charlottenberg hotell. Vi har små stopp underveis der vi serverer kaffe og kjeks. Vi har en lengre stopp hvor dere får anledning til å kjøpe lunsj. Etter ankomst og innsjekk blir det middag i hotellets restaurant. Vi kjører Ålesund – Dombås – Stange - Kongsvinger – Arvika.

Dag 2 tirsdag 11 mars Charlottenberg - Stockholm

Frokost på hotellet og avreise kl. 08:00 til Stockholm og der tar vi Tallink over til Tallinn. Båten har avgang kl. 17:45, men vi har ombordstigning kl. 17:00 og felles middag kl. 17:30.

Dag 3 onsdag 12 mars Tallinn - Pärnu

Vi spiser frokost før ankomst Tallinn kl. 10:00. Vi setter kursen til Pärnū og sjekker inn på 4-stjerners Spa Hotell Tervise Paradiis hvor vi skal tilbringe 4 dager i rolige omgivelser. Hotellet tilbyr spa-fasiliteter, et badeland samt lyse rom med balkong og gratis Wi-Fi. Hotellet ligger ved havet og i gå avstand fra Pärnū by. Etter innsjekking og lunsj er det tid for individuell legeundersøkelse. Vi sørger for svensktalende lege eller tolk. Etter Undersøkelsen blir behandlingene lagt opp etter legens anbefalinger, i samråd med deg. Du får hele programmet for oppholdet skriftlig, slik at du alltid har god oversikt over timeplanen. Dette gjør det enklere å legge inn frisorbesøk, fotpleie og andre aktiviteter du måtte ønske å delta i. Om kvelden har vi felles middag kl.19:30. Alle rommene på Tervise Paradiis har klassisk innredning i sandfarger, minibar, liten safe samt moderne bad med badekåper Og hårføner. Flesteparten av rommene tilbyr utsikt over Pärnu-bukten. Hotellet tilbyr et bredt utvalg av spa-behandlinger, deriblant massasjer og hver morgen kan du nyte en variert frokostbuffé. På stedet finner du en skjønnhetssalong, et sportssenter og en bowlinghall. Du kan leie gå staver og sykkel, og har tilgang til badstue.

Dag 4 torsdag 13 mars til dag 6 lørdag 15 mars: Tervis Medical SPA

Frem til formiddagen den sjette dagen får vi behandlinger, koser oss med turer i området, utforsker byen og nyter god mat og drikke. Under opphold inngår 3 behandlinger daglig. I tillegg til det som er inkludert kan du kjøpe: Hel kroppsmassasje, Aromamassasje, Boblebad for bena, Massasje for føttene, Stretching, Lymfemassasje, EKG, Laserbehandling, Akupunktur, Ultralyd, Laboratorieundersøkelser, Tannlege, Gynekolog, Øre-/nese-/ hals-lege, Terapeut, Kirurg m.m.

Dag 7 søndag 16 mars Pärnu - Tallinn

Dagene går fort og vi må dessverre takke for oss etter mange fine og gode behandlinger. Vi setter kursen tilbake til Tallinn. Der blir vi møtt av en lokalguide som tar oss med på en rundtur i ca. 2 timer. Etter dette har vi tid på egenhånd slik at man kan nyte litt av denne otte byen og dens markeder, kultur og kafebesøk. Deretter reiser vi ned til havnen hvor vi tar Tallink tilbake til Stockholm. Båtavgang kl. 18:00 med felles middag kl 17:30.

Dag 8 mandag 17 mars Stockholm - Charlottenberg

Frokost på båten før ankomst Stockholm kl. 10:00. Deretter går turen til Charlottenberg og overnatting. Hotellet ligger vegg i vegg med kjøpesenteret så her blir det mulighet for shopping før felles middag på hotellet.

Dag 9 tirsdag 18 mars Charlottenberg - Ålesund

Frokost på hotellet og avreise kl. 09.00 til Charlottenberg kjøpesenter der dere får mulighet til shopping. Deretter setter vi kursen hjemover. Det blir en lengre stopp på Dombås så alle får anledning til å kjøpe seg lunsj/middag. Hjemturen går via Stange – Hamar – Dombås – Ålesund.

Reisefakta

Turkode: 250302

Hjemkomstdato: 18.03.25

Reisemål: SPA tur til Estland

Avreisedato: 10.03.25

9 dager

Grunnpris: 11900,00

Inkludert i prisen:

Buss tur/retur Ålesund

Båt tur/retur i dobbelt innvendig lugar

Frokost og middag tur/retur på båt

Dobbeltrom alle hotell inkl. frokost og middag

Fullpensjon på hotell Tervis

3 SPA behandlinger pr dag

Reiseleder

Behandlinger som er inkludert:

*Råd fra erfarne leger etter lege- undersøkelse.

*Klassisk massasje hver dag (23 min).

*Urtebad

- Charcot-dusj
- Undervannsmassasje
- Helsedusj
- Maisflinge-massasje for hendene
- Parafin-innpakking for kroppen
- Parafin-maske for hendene
- Leire-innpakking
- Sirkulær dusj
- Virvelbad for føttene
- Leirbad for føttene
- Saltkammerbehandling for lungene
- Stretch-terapi
- Kryoterapi
- Ultralys-terapi
- Magnet-terapi
- Elektroterapi
- Lysterapi
- Energitrening
- Vanngymnastikk
- Sykegymnastikk
- Sirkeltrening i styrkesalen
- Badstu fra kl. 06.30 - 17.00

* Fri bruk av basseng

Tillegg:

Singel lugar: 700,-

Enkeltrom: 2400,-

Dobbelt utvendig lugar t/r: 200-

Singel utvendig lugar t/r: 900,-