HÄLSORESA TILL HAPSAL

Platser kvar: Garanterad avgång!
Från: 20.09.2026
Till: 27.09.2026
Söndag – Söndag
8 dagar

Fra Mare Thalasso Spa
Hotellet ligger naturskönt vid havet i den charmiga kurorten Haapsalu och omges av den fridfulla tallskogen i Paralepa. Med bara några minuters promenad når du stadens pittoreska centrum med träarkitektur, mysiga caféer och lugna promenadstråk. Hotellet består av två delar: en spahotellavdelning och en modern thalasso-del (invigd 2006). Totalt finns här 95 standardrum och 20 rymliga “Thalasso Superior”-rum med balkong.

Fra Mare är mer än ett hotell – det är ett välkänt rehabiliterings- och spa-center med fokus på thalassoterapi. Här används lokala naturresurser som Haapsalus unika havslam, alger och havsvatten i behandlingarna. Anläggningen erbjuder ett brett utbud av medicinska och wellnessbehandlingar: klassisk fysioterapi, ler- och saltbehandlingar, muskelavslappnande

massage, floating-terapi med musik, och till och med ljusterapi (SAD).

Badrock finns i alla rummen.

Resans pris
från Österbotten
695 € / person

från Helsingfors
665 € / person

Enkelrumstillägg 126 €

Rätt till prisändring förbehålles.

I priset ingår

- Båtresorna Helsingfors–Tallinn tur/retur
- Logi i dubbelrum i hus 1 eller 2
- Halvpension (7 frukost, 7 lunch/middag)
- Behandlingar enligt läkarordination, 2–3/dag (dag 2 – 7)
- Inträdet till bastu- och badavdelningen
- Morgonsim och -bastu
- Tillgång till gymmet
- Stavgång och gymnastik
- Virtuell yoga
- Stadstur med lokalguide
- Bussresan i bekväm turistbuss
- Reseledar-, tolk- och guidetjänster

Rätt till ändring av öppethållningstiderna förbehålles.

Spa-behandlingarna
Individuella behandlingar:
Massage 25 min (max 4 gånger), lerbehandling, magnetbehandling, magnetlaserbehandling, inhalation, amplipuls, örbad, bubbelbad, undervattensmassage, massagestol och musikterapi, lerapplikation för händer eller fötter, Hydro Jet-massagesäng 20 min.

Gruppbehandlingar:
Medicinsk gymnastik i sal 30 min, vattengymnastik 30 min, medi-yoga för ryggen 50 min, saltgrotta, paraffinbehandling, spikmattebehandling, floatingterapi (avslappningsbehandling i vatten med musik), avslappningsrum (SAD-ljusterapi och havstema-rum).

Thalasso DAY SPA

Morgonsim och morgonbastu i Thalasso DAY SPA-avdelningen i havsvattenbassängen mån–lör 8.00–10.00 (1 bastu öppen); sön 8.00–10.00 (alla bastur öppna); gymnastik/gym 07.00–23.00.

Tillgång till Thalasso Day Spa:s bastu- och bassängavdelning (3 timmar) mån–tors 15–21; fre–lör 13–22 och sön 8–21.

Stavgång
Stavgång och gymnastik enligt thalassoterapins traditioner längs havsstranden och motionsspåret i tallskogen med instruktör 08.30–09.30.

Yoga
Virtuell yoga kl. 9.30–10.30.

I priset ingår inte

- Alkoholhaltiga måltidsdrycker
- Måltiderna på Eckerö Line – boka på förhand och spara!
- Hytt på båten
- Ev. inträden eller extra behandlingar
- Resenärsförsäkring

Tilläggspris

- Måltiderna ombord – boka på förhand och spara
  se priserna här!
- för helpension: 42 €
- del i superior rum: 90 €

Bra att veta

- Valuta under resan är EURO
- Giltigt pass eller av polisen utfärdat identitetskort med foto behövs på resan, även för barn.
- Inför resan sänder vi ett utförligt infobrev med information, råd och tips av många olika slag som är bra att veta före resan. Under bussresan delas också ett aktuellt veckoprogram ut tillsammans med priser för extra vårdformer mm.
- I resans pris ingår ingen resenärsförsäkring. Därför rekommenderar vi alla resenärer att se över sitt försäkringsskydd.
- Rätt till prisändring förbehålles.

Dagsprogram
Dag 1
Hemorten – Haapsal
Uppsamling med bussen på morgonen. Nerresa till Helsingfors**.**

Kl. 15:15 avgår Eckerö Lines snabbfärja MS Finlandia avgår från Helsingfors.
Ombord serveras buffet-middag (ingår ej i resans pris, boka gärna på förhand).
Kl. 17:30 ankomst till Tallinn. Bussresa söderut på den estniska landsbygden. Resan till Hapsal tar ca 1 timme 30 minuter.
Middag på hotellet.
Inkvartering sju nätter framöver i dubbelrum med dusch, toalett, TV, telefon.

Dag 2
Haapsal
I resans pris ingår halvpension (välj mellan frukost+lunch eller frukost+middag) på hotellet. I resans pris ingår läkarkonsultation (dag 2 eller 3). Läkaren talar finska eller svenska enligt det önskemål du meddelar oss. I samråd med läkaren görs ett personligt behandlingsprogram upp för hela veckan. Vanligen rekommenderar läkaren 2-3 behandlingar per dag. Därtill kan tilläggsbehandlingar köpas. Vi har de första behandlingarna idag. Vårt hälsopaket innehåller behandlingar med början från resans andra dag och sista behandlingarna på resans dag 7 (ex. på söndag-söndag resa behandlingar måndag-lördag).

Dag 3-7
Haapsal
Förutom med behandlingar fylls dagarna och kvällarna med program så mycket som du själv väljer. I priset ingår även en stadsrundtur med buss.

Dag 8
Haapsal – Hemorten
Frukost. Vi lämnar Hapsal på förmiddagen efter en skön och avkopplande vecka.
Kl. 12:00 avgår MS Finlandia från Tallinn. Ombord serveras buffet-lunch (ingår ej i resans pris, boka gärna på förhand).
Kl. 14:15 ankomst till Helsingfors. Nu återstår resan till hemknutarna.

Hälsoresa till Hapsal & Fra Mare – välj återhämtning, välmående och total avkoppling!
Följ med på en oförglömlig hälsoresa till idylliska Hapsal, en av Estlands mest charmiga kurorter där havsvindar, tallskogar och lugna promenadstråk möter modern wellness. Under åtta dagar bor du på omtyckta **Fra Mare Thalasso Spa**, känt för sina professionella behandlingar, unika hälsoprogram och rogivande miljöer – den perfekta platsen för att stressa ner och fylla på med ny energi.

En upplevelse för både kropp och själ
På Fra Mare får du tillgång till ett omfattande utbud av hälsobehandlingar:

- Thalassoterapi och varma havsbad
- Ler- och saltbehandlingar
- Massage och terapeutiska kroppsbehandlingar
- Bubbelpooler, bastur och avkopplande relaxmiljöer

Kombinerat med frisk havsluft, vackra naturpromenader och ett lugnt tempo skapar resan de bästa förutsättningarna för återhämtning och välbefinnande.

Program med balans
Under veckan får du möjlighet att delta i träningspass, vattengympa och guidade aktiviteter – alltid i din egen takt. Det finns gott om tid för vila, egna utflykter och att bara njuta av stillheten i den klassiska kurorten Hapsal med sitt charmiga centrum, strandpromenad och historiska sevärdheter.

För dig som vill må bättre
Resan passar dig som söker:

- Stressreducering och mental återhämtning
- Avslappning i naturnära miljö
- Förbättrad rörlighet, lindring av värk eller rehabilitering
- En lugn och hälsosam semester bortom vardagens krav

Kom hem som en ny människa
Efter åtta dagar på Fra Mare känner du dig lättare, mer balanserad och full av ny energi – redo att möta vardagen med ny kraft.