# HÄLSORESA TILL PÄRNU & TERVIS

**Platser kvar:** Tervis fullbokat! Finns rum på Paradiis.
**Från:** 18.11.2023
**Till:** 25.11.2023
Lördag – Lördag
8 dagar

**Hotel Tervis**
Ett av Estlands största Spahotell. Tervis har erbjudit professionella behandlingar sedan 70-talet. Hälsoanläggningen Tervis byggdes som statligt rekreationshem för bönder som bodde här ett par veckor om året med dagliga badbehandlingar, hälsosam mat och avkoppling. Idag är Tervis em privatiserad semesteranläggning där den goda behandlingsformen kvarstår, men i modern stil. Storleken betyder också mångsidighet och stor valfrihet. Här finns det mesta, från eget konserthus till simhall, från saltkammare till skönhetssalong. Hotellet består av tre hotelldelar på totalt 500 bäddar. Man kan välja mellan två kategorier av boenden. Tervis har ett ypperligt läge vid havet med ca tio minuters promenad till både Pärnus fina långa sandstrand och till centrum.

STANDARD RUM
Rökfria enkel- och dubbelrum i hus 1 och 2 med balkong, TV, telefon, wifi, kylskåp, toalett och dusch.

SUPERIOR RUM
Rökfria enkel- och dubbelrum i hus 3 med balkong, TV, telefon, wifi, kylskåp, toalett och dusch. I rummen finns även badrock, tofflor, hårtork och värdeskåp.

SVIT
För lyxsökande gäster har Tervis 26 sviter, varav nio med egen bastu. Rökfri svit i hus 1 och 2 (standard svit) samt hus 3 (superior svit). Sviten har balkong, ett vardagsrum med soffgrupp, ett sovrum med dubbelsäng samt toalett och dusch. I rummen finns även TV, kylskåp, badrock, tofflor, hårtork, och värdeskåp.

**Upplev mera!**
**Stads- och shoppingtur i Pärnu** *(ingår i resans pris)*
Rundtur med svenskspråkig guide. Vi besöker några affärer som ligger längre bort än gångavstånd. Ta skor som passar för en kort promenad i Pärnu centrum.

**Besök på Estlands största alpackafarm**
På Kännu gårds alpackafarm kan man se peruvianska ulldjur alpackor med underbart mjuk päls som tillbringar sina dagar med att äta gräs på betet. Farmen drivs av en norrman beläget ca 20 km utanför Pärnu där vi får berättat för oss om lamadjuruppfödning och har möjlighet att bekanta oss med laman på närhåll samt mat dem. Vi blir serverad varmdryck och kaka av värdparet. Här finns också möjlighet att köpa produkter gjort av lamagarn. Obs ! Klä er varmt för vi vistas ute.
*Pris: 15 € / person*

Under bussresan till Pärnu delas det aktuella veckoprogrammet ut med avgångstider och priser. Utflykterna betalas i bussen till reseledaren/chauffören.

**Resans pris**
från Österbotten
595 € / person

från Helsingfors
580 € / person

Enkelrumstillägg 135 €

**I priset ingår**

- Båtresorna Helsingfors–Tallinn tur/retur
- Logi i dubbelrum i hus 1 eller 2
- Halvpension (7 frukost, 6 lunch eller middag)
- Behandlingar enligt läkarordination, 2–3/dag (dag 2 – 7)
- Inträdet till bastu- och badavdelningen (må-fre kl. 15:00 – 21:00 och lö-sö kl. 9:00 – 21:00)
- Tillgång till styrketräningssal
- Uppiggande morgongymnastik må-lö kl. 08.00
- Stads- och shoppingtur med lokalguide
- Bussresan i bekväm turistbuss
- Reseledar-, tolk- och guidetjänster

- Bränsletillägg

*Rätt till ändring av öppethållningstiderna förbehålles.*

**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: 56 €
- del i superior rum: 65 €
- del i standard svit: 175 €
- del i superior svit: 220 €

**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 – Pärnu**
Tidtabell för uppsamling meddelas i infobrevet, avgång från Österbotten på morgonen, ex. Jakobstad ca 5.00, Vasa 7.00. 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 Pärnu tar ca 1 timme 45 minuter.
Inkvartering sju nätter framöver i dubbelrum med dusch, toalett, TV, telefon.

**Dag 2**

**Pärnu**
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 lördag-lördag resa behandlingar söndag-fredag).

**Dag 3-7**
**Pärnu**
Förutom med behandlingar fylls dagarna och kvällarna med program så mycket som du själv väljer. Oravais Trafik ordnar också kompletterande program: stadsrundtur, shoppingtur till större affärer lite utanför Pärnu samt några kvällsutflykter.

**Dag 8**
**Pärnu – Hemorten**
Frukost. Vi lämnar Pärnu på morgonen 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.

**Må bra på Spa!**
En skön och avkopplande vecka i förmånliga och välkända Pärnu. Friskvård i ordets främsta bemärkelse!
Gemensamt för alla resor är bekväma restider, vår buss och chaufför från Österbotten ända till Pärnu.

Båtresorna med bekvämt med med finländska MS Finlandia.

**Det här kan bli veckan när din själ och din kropp hinner ifatt varandra igen.**
Att tillbringa en vecka på ett badhotell är något som var och en oberoende ålder borde unna sig. Tervis erbjuder ett mångsidigt utbud av behandlingar både för dig som har en specifik åkomma du vill behandla, eller för dig som annars bara vill känna välbehag och må bättre.
På spahotellet fylls dagsschemat med behandlingar och program, som alla går ut på att mjuka upp, träna, slappna av och sköta om kroppen. Du kommer in i en harmonisk dygnsrytm där du äter regelbundet och sover långa nätter.

Den här kuren är mycket välfungerande i motvikt till dagens vardagsslit och stress. Du kan omöjligt förstå de positiva verkningarna förrän du prövat själv.

**Upp till 18 behandlingar ingår - här ett urval av våra mest populära behandlingar**
KLASSISK MASSAGE
23 min traditionell och välkänd massage som ges både med eller utan oljor.

ÖRT-PÄRLEBAD
Varmt 36-38°C sötvattenbad med växtkoncentrat eller havssalt kombinerat med pärlebadseffekt. Masserandevattenstrålar.

HÄLSODUSCH
Rekommenderas vid trötthet, stress och sömnlöshet.

MASSAGE PÅ VATTENMASSAGESÄNG
Behandlingen erbjuder nästan alla fördelar av värmeterapi, vattenmassage, klassisk massage. Liggande på vattensängen kommer Du inte i direkt kontakt med vatten, kroppen får stabilt stöd, samtidigt som den känns nästan viktlös

VIRVELBAD FÖR FÖTTER
Speciellt utformat fotbad med vattenstrålar som har masserande effekt. Förbättrar blodcirkulationen.

PARAFFIN-OZOKERITBEHANDLING
Lokal värmebehandling som används för avslappning av muskler, t.e.x före massage eller vid kroniska led– och muskelbesvär.

GYTTJETERAPI

Varm gyttja som bildats i Estlands havsvikar och sjöar läggs i ett 2-3cm lager på kroppen. Behandlingen pågår ca 15-20 minuter inlindad i plastfilm, lakan och filt.

SALTTERAPI
I en bekväm fåtölj sitter du i saltkammaren och andas in saltaresol. Underlättar andningen och hjääöper till att lösa upp slem i luftrören.

LJUSTERAPI
Erkänd behandlingsmetod för lindring av vinter-depression och vårtrötthet. 30 minuter.

MAJSENA-MASSAGE FÖR HÄNDER
Massage för händer med uppvärmd majsenamjöl.

PARAFFINMASK FÖR HÄNDER
Paraffininpackning stimulerar blodcirkulationen samt återfuktar och ger näring till huden. Torr hud blir mjukare och återfår sin lyster.

VATTENGYMNASTIK
Uppiggande och uppfriskande för både gammal som ung. Vattentemperatur 28-30 grader. 30 minuter.

Läkarens ordinationer ligger till grund för behandlingsprogrammet som ingår i priset och som får sin slutliga utformning efter läkarbesöket. Inför läkarbesöket är det bra att ha med eventuella recept, patientjournal eller annan dokumentation.

Andra exempel på tjänster som ingår i vårdprogrammet är förutom läkarundersökningen: gyttjebad för fötter, olika möjligheter för elektroterapi, stretchterapi, kryoterapi, ultraljudsterapi, magnetterapi, inhalering, kallparafin, kroppssammansättningsanalys, energigivande gruppträning, sjukgymnastik i salen, cirkelträning i styrketräningssalen mm.

Exempel på tilläggstjänster är: köldbehandling, lymfamassage, zonterapi, helmassage, idrottsmassage, akupunktur, EKG, laserbehandling, blodsocker/ kolesterolprov, elterapi, saltbehandling, tand- och ögonläkare och mycket mera.

**Läkarkonsultation**
I resans pris ingår ett enklare läkarbesök på svenska som innefattar en kontroll av blodtryck, hjärta & lungor. Läkaren rekommenderar dig ett lämpligt behandlingsprogram under de kommande dagarna. De har med framgång använt flera behandlingar för att förbättra sina kunders hälsa mot bl.a. kroniska sjukdomar, inflammationer och allergier. De erbjuder även ett rikligt utbud av olika wellness-behandlingar som hjälper dig att bekämpa stress, ger avkoppling för kroppen och piggar upp själen.

**Kur- och badorten Pärnu**
Här började spa- och hälsotraditionen redan på 1800-talet. Med sitt nöjesutbud och attraktiva

centrum, sina shoppingcenter och sin sandstrand är Pärnu i en klass för sig bland Estlands landsortsstäder. Pärnu är en passligt stor stad. Här trivs alla åldrar!

Pärnu har varit vår bas för sparesor sedan år 2000. Under dessa år har samarbetet med Tervis vuxit allt starkare. Tervis är ett mångsidigt spahotell som erbjuder bra service på svenska.

**Skäm bort dig själv - allt detta ingår i resan**
+ Bussresan i bekväm turistbuss
+ Båtresa med Eckerö Line Helsingfors-Tallinn-Helsingfors
+ Logi i dubbelrum
+ Halvpension (välj mellan frukost + lunch eller frukost + middag) på hotellet
+ Läkarkonsultation
+ Upp till 18 spa-behandlingar
+ Inträde till hotellet bastu- och badavdelning
+ Tillgång till hotellet styrketräningssal
+ Uppiggande morgongymnastik
+ Stads- och shoppingtur i Pärnu
+ Svensktalande guideservice i Pärnu