

På spa i Estland

I 17 år har vi reist med fornøyde menn og kvinner til Tervis Medical Spa i Estland. Noen velger å bli med flere ganger i året. Vi håper at også du vil nyte et opphold på Tervis Medical Spa, som i dag er nyoppusset og fremstår som nesten nytt.

Tur/retur Stockholm – Tallinn benytter vi Tallinks flotte båter.

AVREISE 7. MARS 2016 - 9 DAGER - KR. 6 950,-

AVREISE 4. APRIL 2016 - 9 DAGER - KR. 7 590,-

AVREISE 2. MAI 2016 - 9 DAGER - KR. 7 590,-

AVREISE 22. AUGUST - 11 DAGER - KR. 9 390,-

AVREISE 17. OKTOBER - 9 DAGER - KR. 7 690,-

AVREISE 14. NOVEMBER - 9 DAGER - KR. 7 290,-



Prisene inkluderer to-tre behandlinger pr. dag etter legens anbefalinger, morgen-badstue, tre måltider daglig under oppholdet og to frokoster og to middager på båten.

PÄRNU

Tervis Medical Spa ligger i byen Pärnu. Med sine vakre strender, sitt varme badevann og mange hoteller er dette uten tvil Estlands sommerby nummer en, men byen er et populært reisemål året rundt. Tervis Medical Spa er det mest kjente helsesenteret i Pärnu, og ligger vakkert til ved munningen av Pärnuelven. Den lange sandstranden, de grønne parkene, marinaen og den historiske bryggen ligger like ved. Ti minutters spasertur unna ligger det sjarmende bysentrumet med gågater, gamle trehus, koselige kaféer og butikker. Uansett årstid, har Pärnu og Estland mye å tilby.

Tervis Medical Spa

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. De har apparater for funksjonsanalyser og tilbyr EKG, røntgen og fonografi. Det gis også tilbud om hjelp for bein, hjerte- og karsykdommer og tilstander relatert til det sentrale nervesystemet. Behandlingene tilrettelegges slik at ettermiddagene er fri til egne aktiviteter og utflukter.

De fleste blir imponert over standarden, hygienen og servicen i Estland.

Mye å velge i

Tervis tilbyr et stort utvalg av behandlinger. Hva med et deilig, avslappende boblebad tilsatt ti ulike urter, med undervannsmassasje fra ulike dyser? Mot reumatisme, og for avslapping, anbefales vann- og leirebehandling med mineralrik leire fra Ermistu-sjøen. Luften i saltkammeret kan hjelpe mot luftstrupekatarr, allergier og hudsykdommer. I bassenget gjennomføres det daglig vanngymnastikk i tillegg til frisvømming, og badstuen er alltid varm om morgenen.



De har også en skjønnhetssalong som tilbyr det meste av behandlinger, blant annet hudpleie, maniky, pediky og massasje.

Verdt å vite


Estland kan også tilby noen av verdens beste og billigste tannleger, gynekologer, øre/nese/hals- leger, terapeuter og kirurger.

Tilbud og aktiviteter på Tervis kultursenter

For de som er glad i å danse, er det dans på senteret seks dager i uken, og internett er selvfølgelig tilgjengelig hele tiden. Folkedans og sangkor er en viktig del av estisk kultur, og senteret sørger for jevnlig opptredener. Lokale håndverkere kommer stadig innom for å tilby sine produkter

Måltidene vi får servert er å regne som "vanlig mat". De som ønsker spesialmat, må gi beskjed om dette. Tervis har for øvrig tre barer/kaféer med alle rettigheter. I tillegg her de åpnet en ny a la carte- restaurant der du mot ett lite tillegg i prisen kan få servert treretters gourmetmiddag hver dag. De som ønsker - og trenger - profesjonell behandling av høy kvalitet, bør unne seg et opphold på Tervis! Snakk gjerne med vår medarbeider Annie Aasberg hvis det er noe du lurer på.

Dag 1: Østlandet – Stockholm

Vi laster opp  bussen og setter kursen mot Stockholm, der en av Tallinks flotte båter venter. Underveis blir det flere pauser for beinstrekk og mat. Båten går klokken 17.45, og om bord nyter vi et herlig koldtbord før vi tar fatt på nattelivet.


Dag 2: Tallinn – Pärnu

Vi ankommer Tallinn kl. 10.00, og setter kursen direkte mot Pärnu og Tervis, dit vi ankommer cirka kl. 13.00. Etter innsjekking og lunsj er det tid for individuell legeundersøkelse. Vi sørger for svensktalende lege eller tolk. Etter undersøkelsen 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 frisørbesøk, fotpleie og andre aktiviteter du måtte ønske å delta i.

Dag 3 – 7 (dag 3 – 9): Tervis Medical Spa

Frem til formiddagen den åttende dagen (eller tiende dagen for de med avreise 22. august) får vi behandlinger, koser oss med turer i området, utforsker byen og nyter god mat og drikke.

Dag 8 (dag 10): Pärnu – Tallinn

Vi sjekker ut og  setter kursen mot Tallinn. Båten har avgang kl. 18.00. Under overfarten til Stockholm spiser vi middag og hygger oss om bord.

Dag 9 (Dag 11): Stockholm – Østlandet

Båten legger til i Stockholm kl. 10.00, og vi legger i vei på siste etappe hjem. I løpet av tidlig kveld er alle hjemme.





REISEFAKTA

Inkludert: Tur/retur Stockholm – Tallinn med Tallinks båter i to-sengs innvendig lugar (gulvsenger) inkl. frokost og middag, seks (åtte) hotellovernattinger i dobbeltrom på Tervis, fullpensjon under oppholdet på Tervis og to-tre behandlinger hver dag.

Tillegg:

Enkeltrum ni dagers tur: kr. 1 195,-
Enkeltrum 11 dagers tur: kr. 1 995
Utvendig lugar: kr. 190,-

Reisevaluta: Svenske kroner på veien, euro i Estland, debet- og/eller kredittkort.



BEHANDLINGER

BEHANDLINGER SOM ER INKL.:

- Råd fra erfarne leger etter legeundersøkelse.
- Klassisk massasje hver dag (25 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

BEHANDLINGER DU KAN KJØPE I TILLEGG:

- Hel kroppsmassasje
- Aromamassasje
- Boblebad for bena
- Massasje for føttene
- Stretching
- Lymfemassasje
- EKG
- Laserbehandling
- Akupunktur
- Ultralyd
- Laboratorie-undersøkelser
- Tannlege
- Gynekolog
- Øre-/nese-/hals-lege
- Terapeut
- Kirurg
- m.m

