

# PÅ SPA I ESTLAND

Avreise 5.august - 11 dager kr. 12 390,-

## 21.året på rad

I 21 år har vi reist hit med fornøyde menn og kvinner. 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

## 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 1, men byen er ett 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 sjarmerende bysentrumet med gågater, gamle trehus, koselige kafeer og butikker. Uansett årstid, har Pärnu og Estland mye å tilby.



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

## 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





### Verdt å vite

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

### Tilbud og aktiviteter på Tervis kultursenter

For de som er glad i å danse, er det dans på senteret ett par 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

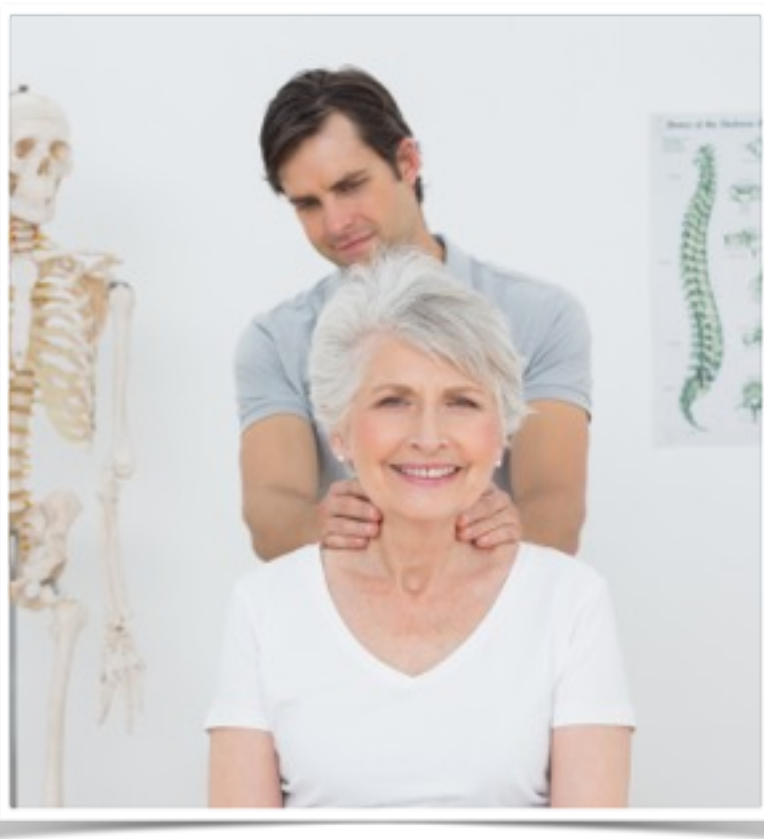
Måltidene vi får servert er å regne som "vanlig mat". De som ønsker spesialmat, må gi beskjed om dette. Tervis har for øvrig to barer/kaféer med alle rettigheter. De som ønsker - og trenger profesjonell behandling av høy kvalitet, bør unne seg et opphold på Tervis! Snakk gjerne med en av våre medarbeidere Annie eller Anja hvis det er noe du lurer på.



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.





## 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



## Dag for dag program

### 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.





### Behandlinger du kan kjøpe i tillegg:

I tillegg til det som er inkludert kan du kjøpe:

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

### Reisefakta:

- \* Bussreise
- \* Båtreise t/r Stockholm-Tallinn i to-sengs innvendig lugar (gulvsenger) inkl frokost og middag
- \* 8 hotellovernattinger i dobbeltrom på Tervis
- \* Fullpensjon under oppholdet på Tervis
- \* To-tre behandlinger pr dag
- \* Reiseleder

### Tillegg:

Enkeltrum kr. 2990,-

Utvendig lugar kr. 300,- pr pers når to deler

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

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 - 9 : Tervis Medical Spa

Frem til formiddagen den tiende dagen får vi behandlinger, koser oss med turer i området, utforsker byen og nyter god mat og drikke.

### 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 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.

