

UPPLEV TERVIS HÄLSOSPA

-en unik hälsoanläggning som passar alla



Tervis är en av Estlands mest erkända hälsoanläggningar. Här finns hälsobehandlingar för just dina behov, i kombination med skön avkoppling. Med härliga bad, motion, underhållning och god mat blir detta en resa som gör gott för kropp och själ.

KORT OM TERVIS

Tervis hälsospa och hotell i staden Pärnu, har erbjudit professionella kurbehandlingar i över 40 år och är Estlands största 3-stjärniga hälsospa.

Spahotellet ligger i ett mycket naturskönt område vid Pärnuflodens mynning, invid stadens välkända pir, och den flera kilometer långa sandstranden.

På gångavstånd ligger hamnen och stadens centrum.

Tervis storlek möjliggör ett stort utbud av tjänster. Du välkomnas till behandlingsrum, fritidscentrum med olika bassänger och bastuanläggningar, restaurang och barer, bok-café, skönhetsalong och butiker. Anläggningen har de senaste åren både förnyat

och moderniserat sig och är känd för sina unika hydro- och lerterapi-behandlingar.

Här finns också en egen läkarmottagning och i resan ingår en hälsoundersökning som ligger till grund för veckans aktiviteter.

DAGSPROGRAM

Dag 1 Hemorten-båtresa till Tallinn

Avresa från respektive hemort på morgonen. Vi gör lunchuppehåll på Rasta Tönnebro, innan vi fortsätter ner till Stockholm.

Kl. 17.45 avgår Tallink Siljas fartyg. De som beställt middagsbuffé äter gemensamt kl. 17.00 i fartygets matsal. Därefter kan man njuta av fartygets underhållning.

Dag 2 Tallinn-Spa Tervis

De som beställt sjöfrukost kan avnjuta den från kl. 07.00.

Vi ankommer till Tallinn och kör sedan de 13 milen till Pärnu och vårt hotell, Hotel Tervis SPA. Det

blir lunch direkt vid ankomst. Efter lunch får vi en guidad visning av hotellet. Alla får genomgå en hälsoundersökning, som ligger till grund för veckans behandlingar.

Middag på hotellet.

Dag 3-7 Behandlingsdagar

Behandlingarna rekommenderas av (svensktalande) läkare. Tre behandlingar per dag ingår (läs mer på sid 2).

Frukost, lunch och middag alla dagar.

Dag 8 Tallinn-båtresa till Stockholm

Vi äter lunch på hotellet innan vi lämnar Pärnu och tar oss till

Tallinn, varifrån färjan avgår kl. 18.00. De som beställt middagsbuffé äter den gemensamt kl. 17.00 i fartygets restaurang.

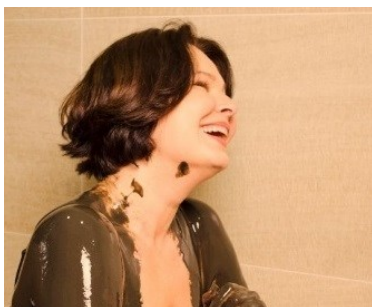
Kvällen är fri att ägna åt nöjesutbudet ombord på båten.

Dag 9 Hemåt igen

Vi angör Värtahamnen kl. 10.00. På hemvägen gör vi kortare pauser efter vägen och ett måltidsuppehåll i Tönnebro. På kvällen är vi åter hemma.

Byberg & Nordin

BEHANDLINGAR som ingår (3st/dag)



Klassisk massage 23 min.
Ört-pärlebad för avslappning.
Charcot massagedusch
Stående vattenstrålemassage.
Undervattensmassage Varmt bad med stark vattenstråle.
Cirkulärdusch Rekommenderas vid trötthet och sömnlöshet.

Massage på vattenmassagesäng Viktlös känsla.
Virvelbad för fötter
Paraffin-ozokeritbehandling
Värmebehandling av muskler.
Lerbehandling helkroppsbehandling i plastfilm och lakan.
Lerbad för fötter med varm lera.

Fysioterapi ex. ultraljudsterapi, elektroterapi och magnetterapi.
Stretchterapi vid ryggproblem och stelhet.
Kylbehandling för värk.
Inhalationsterapi för behandling av luftvägssjukdomar.

Saltkammare med saltaerosol. Behandling främst av sjukdomar i luftvägarna.
Ljusterapi
Majsena-handmassage
Paraffinmask för händer
Återfuktar och ger näring till huden.

Kroppssammansättningsanalys Ger dig svar om din sammansättning av muskler, fett, mineraler och vatten på cellnivå.
Aktiviteter: vattengymnastik, sjukgymnastik, cirkelträning i gym med mera.

Detaljerad info om behandlingarna finns på bybergnordin.se

Ytterligare ca 50 varianter av behandlingar finns att köpa till. Läs gärna mer under Hälsa & Fritid/Behandlingar på www.spatervis.ee/se

Andra upplevelser på plats!

-Informationsträff med lokal specialitet

- Stadsutflykt i Pärnu
- Skönhetsbehandlingar



Fakta om resan

Avresor: se bybergnordin.se

Avresa från: Hållplatser sträcker Umeå-Uppsala samt anslutning från Sollefteå/Kramfors.

Pris: fr. 9 765 kr , 9 dagar

I priset ingår: Buss- och båtresor. Del i dubbelhytt på högre däckplan (golvsängar). Del i dubbelrum med helpension. Läkareundersökningar och behandlingar (3 st/dag). Badrock. Stadsrundtur. Eftermiddagsutflykt. Reseledare och tolktjänster.

Enkelrumstillägg: 1 500 kr/pers

Enkelhyttstillägg: 500 kr insides/
800 kr utsides

Tvåbäddshytt utsides: 400 kr/pers

Valuta: Euro

Övrig information: Lunch på Tönnebro samt frukost/middag på båten kan beställas vid bokning. Avresetider finns på bybergnordin.se och i bokningsbekräftelsen.

Byberg & Nordin