



Spa & Hälsoresa Pärnu - Estland 29 augusti 2020

Välkommen
Vikbolandets SPF



zjellsbuss

— Ett företag i Hallensgruppen

Välkommen med till Estlands största semesteranläggning för SPA & Hälsa!



Hälsoanläggningen **Tervis** har erbjudit professionella behandlingar sedan 70-talet och är Estlands största SPA.

Tervis byggdes som statligt rekreationshem för bönderna. De bodde här ett par veckor om året med korta dagliga behandlingar, hälsosam mat och avkoppling. Idag är Tervis en privatiserad semesteranläggning där behandlingsformen kvarstår men i modern stil. Hotellet består av tre hotelldelar på totalt 500 bäddar samt behandlingsanläggning, restauranger, barer, kulturcentrum, skönhetsalong och butik. Samtliga utrymmen är smakfullt renoverade under de senaste åren. Hotellet har ett härligt läge ca. 10 minuters promenad både till

Pärnus finkorniga sandstrand och centrum/gamla stan. På kulturcentret anordnas det högklassig underhållning flera gånger i veckan med konserter och dans. Tervis populära bastu & vattencenter med 25-meters motionsbassäng, Japanskt bad (41°C) och stor Jacuzzi (34°C) samt 5 st olika bastur.

Välkommen med oss på en resa utöver det vanliga.



2020 har våra Pärnuresor
20-årsjubileum.
Över 5000 resenärer
har rest med oss.



Läkarkonsultation & behandlingar som ingår

På samtliga våra resor börjar vi med 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.

Klassisk massage 23 min

Traditionell och välkändmassage som ges både med eller utan oljor.

Ört-pärlbad

Varmt sötvattenbad med temperatur 36-38 grader med växtkoncentrat eller havssalt kombinerat med pärlbadseffekt. Masserande vattenstrålar.



Charcot/stråldusch

Massage med stark vattenstråle som riktas mot stående person med tryck 2-3 atm.

Hälsodusch

Rekommenderas vid trötthet, stress och sömnlöshet.

Massage på vattenmassagesäng

Behandlingen erbjuder nästan alla fördelar av värmeterapi, vattenmassage och klassisk massage. Liggande på vatten-sängen kommer du inte i direkt kontakt med vatten, kroppen får stabilt stöd samtidigt som den nästan känns viktlös.

Paraffin-ozokeritbehandling

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

Virvelbad för fötter

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

Gyttjeterapi

Varm gyttja som bildats i Estlands havsvikar och sjöar läggs i ett 2-3 cm 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 slem i lugnrören.

Ljusterapi

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

Fysioterapi

För bättring av blodtillförsel och lymfcirkulation samt för smärtlindring erbjuds ultraljudsteapi, elektroterapi och magnetterapi.

Majsen-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

Energigivande gruppträning

Sjukgymnastik

Ringträning i styrketräningssal

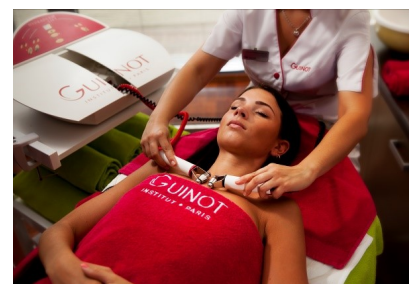
Läs mer om hälsobehandlingarna som ingår i våra resor på www.spa.ee

Extra skönhetsbehandlingar

Tervis skönhetsalong heter **HELMI** och ligger under **bastu- och vattencentrum** på Tervis. Här erbjuds ett stort utbud av ansikts- och kroppsbehandlingar i samarbete med den franska professionella kosmetikserien Guinot. Förutom det befintliga ekologiska märket Equavie erbjuder de Fleurs produkter för kropps- och ansiktsbehandlingar, som har hämtat inspiration från blomsterrikedomen i naturen och från blommor med välkända läkande egenskaper. I salongen erbjuds även frisörtjänster i samarbete med det amerikanska varumärket Aloxxi.

Även uppskattade manikyr- och pedikyr-tjänster finns här.

Läs mer om behandlingarna på www.spatervis.se



Grundpris per person

		S T A N D A R D			S U P E R I O R			
Resdatum	Dagar	Dubbelrum	Enkelrum inkl. enkelhytt	Svit	Dubbelrum	Enkelrum inkl. enkelhytt	Svit med bastu	Antal behandlingar
29 aug - 4 sep	7	5.795:-	6.795:-	6.395:-	6.095:-	7.795:-	6.695:-	12

I priset ingår:

- Resa i modern helturistbuss från Söderköping - Stockholm
- Båtresor med Tallink Stockholm - Tallinn t/r
- Del i insides dubbelhytt med golvsängar och dusch & WC t/r
- 2 st sjöfrukost
- Boende i bekvämt hotellrum på Tervis 4 nätter
- Halvpension (frukost & lunch alt. middag) på Tervis dag 3-5.
- Lunch vid ankomst och avresa från Tervis
- Läkarkonsultation
- 12 st Behandlingar
- Entré bastu- och vattencentrum mån-tors 06.30-17.00/fre-sön 06.30-22.00
- Bagageservice på Tervis vid ankomst & avresa
- Svensktalande guideservice i Pärnu

Alltid bussen
med på färjan
med bagaservice



Frivilliga tillägg per person:

Helpension på Tervis dag 3-5: 400:-

Buffé inkl. dryck på färjan vid utresa: 374:-

Rumstyper

Standardrum

Rökfria enkel- och dubbelrum i hus I eller II med TV, telefon, kylskåp, WC & dusch, balkong och separata sängar. Dubbelsäng på förfrågan vid bokning. WIFI.

Superiorrum

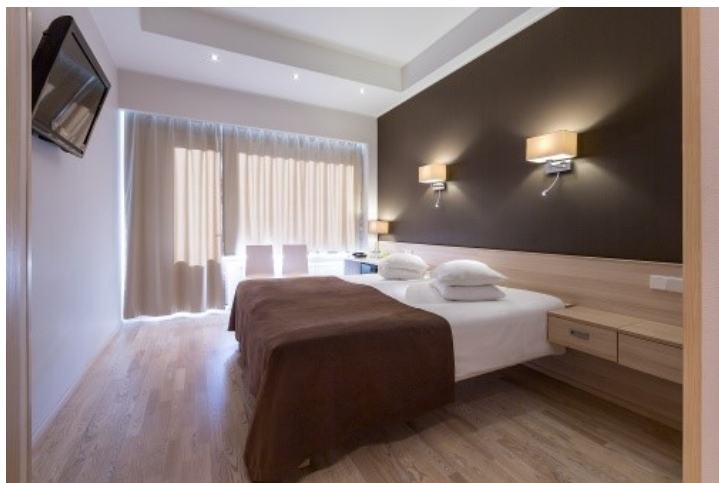
Rökfria enkel- och dubbelrum i hus III med TV, telefon, kylskåp, WC & dusch. Morgonrockar, tofflor, hårtork och värdeskåp. Balkong. Separata sängar. WIFI.

Dubbelsäng på förfrågan vid bokning

Standard & Superior Svit

Rökfri svit vardagsrum med soffgrupp samt ett sovrum med dubbelsäng. Balkong. WC & dusch. Telefon, kylskåp & TV, morgonrock och tofflor. WIFI

I superior svit finns även privat bastu.



Bokning senast den 29/2

Kjells Buss
— Ett företag i Hallensgruppen

Vikbolandets SPF
Margareta Roos
070-7205144