



Freja

Följ med på SPA-resa till Pärnu 25-31 maj 2026.



Pärnu är känt för sina SPA-hotell och hälsoanläggningar och vi bor på Tervis SPA som är ett av de bästa i Estland. Här finns upp till 50 olika behandlingar att tillgå. Ge din kropp och själ en ny start!

Program:

Dag 1: Sundsvall – Stockholm (ca 400 km)

Vi lämnar Sundsvall på morgonen för att ta färjan till från Stockholm till Tallinn. På vägen gör vi ett stopp för lite mat på Hacke Gård /Tönnebro.

Vid ankomst till Stockholm går vi ombord på Tallink/Silja Line's färja som avgår kl. 17.30.



Ombord finns ett stort utbud av restauranger, underhållning, dans, taxfree shopping och andra faciliteter för att göra resan behaglig. Vi njuter av en gemensam middag ombord. Ta en kvällspromenad på däck eller delta i kvällens underhållning för att komma i semesterstämning. Eller koppla bara av i hytten inför kommande äventyr.

Dag 2: Tallinn – Pärnu (ca 130 km)

Vi anländer till Tallinn kl. 10.00 efter en förhoppningsvis härlig natt på sjön. Efter att ha passerat tullkontrollen och hämtat våra väskor, antrar vi vår buss och ger oss av mot Pärnu. Här väntar Tervis Medical SPA, som ligger vid Pärnus vackra stadspark och inom gångavstånd till de berömda sandstränderna.



Vi börjar med en gemensam lunch och en rundtur på hotellet och spaet.



Middag på hotellet och sedan vila inför nästa dag.

Dag 3–5: Pärnu – Avkoppling på Tervis SPA

Behandlingar & Avkoppling: På Tervis SPA njuter vi av helpension: frukost, lunch och middag serveras varje dag. En läkarundersökning ingår och vi kan välja mellan olika behandlingar, t.ex. massage, örtbad, virvelbad och lerbehandlingar.

Hälsobehandlingar: Varje deltagare kan välja upp till tre behandlingar per dag, och vi erbjuder även energigivande gruppträning och vattengymnastik.

Frivilliga aktiviteter: Vi gör en gemensam rundtur i Pärnu med lokalguide för de som önskar. Under dagarna som vi tillbringar här finns hela tiden möjlighet att själv utforska Pärnus kultur och shopping.

Miss inte: Ta en promenad till Pärnus långa sandstränder eller njut av en avkopplande eftermiddag på SPA:et.

Dag 6: Pärnu – Tallinn (ca 130 km)

Efter frukost och eventuell behandling på förmiddagen, avgår vi mot Tallinn. Vi får några timmar på oss för shopping eller sightseeing i Tallinn. Missa inte att besöka den gamla stadsdelen med sina charmiga gator.



Vi går ombord på färjan till Stockholm kl. 18.00, där vi njuter av en härlig middagsbuffé ombord.

Dag 7: Stockholm – Hemorten (ca 400 km)

Efter en god frukost på färjan anländer vi till Stockholm. Vi gör ett sista stopp på vägen hem för lunch innan vi fortsätter mot vår hemort.

Tervis Hälsospahotell i Pärnu erbjuder över 50 olika hälso- och spabehandlingar, inklusive klassisk massage, gyttjeinpackningar, vattengymnastik, och medicinska undersökningar som EKG och hälsokonsultationer. De är specialiserade på lokal lerterapi och erbjuder skraddarsydd hälsö- och avkopplingspaket med fokus på att lindra led-, hud- och andningsbesvär.

Utbud av Behandlingar och Tjänster:

- **Massage:** Klassisk massage (23 min), honungsmassage, lymfmassage, punktmassage, och vattenmassagesäng.
- **Vatten- och Badbehandlingar:** Ört-pärlebad, undervattens jetmassage, virvelbad för fötter och Vichy-dusch.
- **Kroppsbehandlingar & Inpackningar:** Unik lokal gyttjeinpackning, paraffin-ozokeritbehandling, och kallparaffin.
- **Fysikalisk Terapi:** Magnetterapi, ultraljudsterapi, elektroterapi, laserterapi, inhalation, lokal kylbehandling (kryoterapi), och saltkammare.
- **Träning & Rörelse:** Vattengymnastik, sjukgymnastik i sal, och styrketräning.
- **Hälsoundersökningar:** Läkarkonsultation, EKG, blodtrycksmätning, kroppssammansättningsanalys, och bentäthetsmätning.
- **Skönhet & Avkoppling:** Paraffinmask för händer, manikyr, och pedikyr.
- **Bastucenter:** Finsk bastu, ångbastu, arombastu, saltbastu, och infraröd bastu.

Reseledare är Kerstin Lindeberg, Kerstin svarar på alla frågor rörande resan.

Telefon: 070-2662709

E-post: kerstin.lindeberg@gladiolusen.se