



SPA-resa Pärnu 16-25/9, 10 dagar



Må bra på Spa! En skön och avkopplande vecka i förmånliga och välkända Pärnu. Friskvård i ordets främsta bemärkelse! Gemensamt för alla resor är bekväma restider, vår buss och chaufför från Österbotten ända till Pärnu och svenskspråkig service av den för många kända lokalguiden Lia Vahemets. Denna resa gör vi i samarbete med Oravais Trafik från svensktalande Österbotten.

I Kur- och badorten Pärnu började spa- och hälsotraditionen redan på 1800-talet. Med sitt nöjesutbud och attraktiva centrum, sina shoppingcenter och sin sandstrand är Pärnu i en klass för sig bland Estlands landsortsstäder. Pärnu är en lagom stor stad. Här trivs alla åldrar!

Pärnu har varit Oravais Trafiks bas för sparesor sedan år 2000. Under dessa år har samarbetet med Tervis vuxit allt starkare. Tervis är ett mångsidigt spahotell som erbjuder bra service på svenska.

Dag 1 Skellefteå - Holmsund - Vasa

Avresa från Skellefteå Busstation kl 05.00 för färd till Holmsund och Wasalines färja, som avgår kl 08.00. Om bord färjan är det fritt fram till ankomst Vasa kl 13.00 lokal tid (svensk tid + 1 timme).

Vi tar lokalbussen, som finns utanför terminalen in till centrum. Avgår ca 10 minuter efter färjans ankomst till terminalen. Incheckning på Sokos Hotel Vaakuna, beläget vid torget. Fritt under eftermiddag. Middag ingår ej.

Dag 2 Vasa - Helsingfors - Pärnu

Uppsamling med bussen på morgonen och avresa 06.45 för färd till Helsingfors. Kl. 15:15 avgår Eckerö Lines snabbfärja MS Finlandia från Helsingfors. Ombord finns möjlighet till förtäring exempelvis en buffet-måltid (ingår ej i resans pris; se länk lestanders.se).

Kl. 17:30 ankomst till Tallinn. Bussresa söderut på den estniska landsbygden till Pärnu och Tervis Hälsopsahotel. Resan till Pärnu tar ca 1 timme 45 minuter. Inkvartering sju nätter i tvåbäddsrum.

Dag 3 - 8 Pärnu

I resans pris ingår halvpension (välj mellan frukost+lunch eller frukost+middag) på hotellet. I resans pris ingår läkarkonsultation (dag 2 eller 3). Läkaren talar finska eller svenska enligt det önskemål du meddelar oss. I samråd med läkaren görs ett personligt behandlingsprogram upp för hela veckan. Vanligen rekommenderar läkaren 2-3

behandlinger per dag. Därtill kan tilläggsbehandlinger köpas.

Vårt hälsopaket innehåller behandlingar med början från resans 3:e dag och sista behandlingarna på resans dag 8 (ex. på torsdag-torsdag resa behandlingar fredag-onsdag).

Förutom med behandlingar fylls dagarna och kvällarna med program så mycket som du själv väljer. Oravais Trafik ordnar också kompletterande program: stadsrundtur, shoppingtur till större affärer lite utanför Pärnu samt några kvällsutfläkter.

Dag 9 Pärnu - Vasa

Frukost. Vi lämnar Pärnu på förmiddagen efter en skön och avkopplande vecka. Kl. 12:00 avgår MS Finlandia från Tallinn. Ombord finns möjlighet till bl.a en buffetmåltid (ingår ej i resans pris, boka gärna på förhand).

Kl. 14:15 ankomst till Helsingfors. Nu återstår resan till Vasa.

Dag 10 Vasa - Holmsund - Skellefteå

Frukost på hotellet. Utcheckning 12.00 och fritt på stan fram till 15.45, när lokalbussen avgår från Resecentrum / alt Stadhuset 1 timme före färjans avgång 16.45. Ombord har vi fritt och vi ankommer Holmsund 19.15 svensk tid, där Lestanders Buss väntar för att ta oss åter till Skellefteå. Åter ca 21.15



Det här kan bli veckan när din själ och din kropp hinner ifatt varandra igen.

Att tillbringa en vecka på ett badhotell är något som var och en oberoende ålder borde unna sig. Tervis erbjuder ett mångsidigt utbud av behandlingar både för dig som har en specifik åkomma du vill behandla, eller för dig som annars bara vill känna välbefinnande och må bättre.

På spahotellet fylls dagsschemat med behandlingar och program, som alla går ut på att mjuka upp, träna, slappna av och sköta om kroppen. Du kommer in i en harmonisk dygnsrhythm där du äter regelbundet och sover långa nätter. Den här kuren är mycket välfungerande i motvikt till dagens vardagsstress och stress. Du kan omöjligt förstå de positiva verkningarna förrän du provat själv.

Läkarkonsultation

I resans pris ingår 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.

HOTELL

Sokos Hotel Vaakuna, Rewell 101, Ylätori, 65100 Vaasa, Finland. +358 20 7808800, <https://www.sokoshotels.fi/>

Tervis Hälsospahotell, Seedri tn 6, Pärnu, 80012 Pärnu maakond, Estland +372 445 0111 <https://www.spatervis.ee>

FAKTARUTA:

PRIS/person: 12990SEK

I priset ingår:

Transferbuss från Lestanders buss Skellefteå - Holmsund t/r

Resa med **Wasa Line** Holmsund - Vasa t/r:

Lokalbuss hamnen - centrum Vasa t/r.

Logi del i tvåbäddsrum **Sokos Hotel Vaakuna i Vasa** dag 1 och dag 9.

Bussresan i bekväm turistbuss från Oravais Trafik

Båtresa med Eckerö Line Helsingfors-Tallinn t/r

Logi i dubbelrum **Tervis Hälsospahotell** under 7 nätter

Halvpension (välj mellan frukost + lunch eller frukost middag) på hotellet i Pärnu

Läkarkonsultation

Upp till 18 **spa-behandlingar** (bokas efter läkarbesöket)

Inträde till **hotellet bastu- och badavdelning**

Tillgång till hotellet **styrketräningssal**

Stads- och shoppingtur i Pärnu

Svensktalande **guideservice** i Pärnu

VALUTA: EUR

PASS: Giltigt pass eller av polisen utfärdat identitetskort med foto behövs på resan, även för barn.

TILLKOMMER gör:

Måltiderna på Eckerö Line – boka på förhand och spara!

Hytt på båten

Ev. inträden eller extra behandlingar

Ev reseförsäkring. Kontrollera ditt reseskydd.



KLASSISK MASSAGE

23 min traditionell och välkänd massage som ges både med eller utan oljor.

ÖRT-PÄRLEBAD

Varmt 36-38°C sötvattenbad med växtkoncentrat eller havssalt kombinerat med pärlbadseffekt. Masserande-vattenstrålar.

HÄLSODUSCH

Rekommenderas vid trötthet, stress och sömnlöshet.

MASSAGE PÅ VATTENMASSAGESÄNG

Behandlingen erbjuder nästan alla fördelar av värmetterapi, vattenmassage, klassisk massage. Liggande på vattensängen kommer Du inte i direkt kontakt med vatten, kroppen får stabilt stöd, samtidigt som den känns nästan viktlös

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 2-3cm lager på kroppen. Behandlingen pågår ca 15-20 minuter inlindad i plastfilm, lakan och filt.

SALTTERAPI

I en bekväm fätölj sitter du i saltkammaren och andas in saltaresol. Underlättar andningen och hjälper till att lösa upp slem i luftrören.

LJUSTERAPI

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

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.

Läkarens ordinationer ligger till grund för behandlingsprogrammet som ingår i priset och som får sin slutliga utformning efter läkarbesöket. Inför läkarbesöket är det bra att ha med eventuella recept, patientjournal eller annan dokumentation.

Andra exempel på tjänster som ingår i vårdprogrammet är förutom läkarundersökningen:

gyttjebad för fötter, olika möjligheter för elektroterapi, stretchterapi, kryoterapi, ultraljudsterapi, magnetterapi, inhalering, kallparafin, kroppssammansättningsanalys, sjukgymnastik i salen mm.

Exempel på tilläggstjänster är: köldbehandling, lymfamasage, zonerapi, helmassage, idrottsmassage, akupunktur, EKG, laserbehandling, blodsocker/ kolesterolprov, saltbehandling, tand- och ögonläkare och mycket mera.



tel 0910-51393

info@lestanders.se