



SPA & HÄLSORESA TILL PÄRNU ESTLAND

Estland

Att göra ett avbrott i den stressiga vardagen och åka på spa blir allt mer populärt. Ett mycket prisvärt alternativ är att tillbringa en hel hälsovecka i Estland. Ungefär två timmars resa söderut från Tallinn ligger kur- och badorten Pärnu. Här började spa- och hälsotraditionen redan på 1800-talet med framförallt värme och gyttjebehandlingar och har idag växt till hälsoturisternas favoritdestination.

Vi bor på Pärnus mest kända hälsohem – Tervis. Här njuter vi av avkoppling och proffsiga behandlingar för din kropps välbefinnande. Välkommen med oss på en resa utöver det vanliga!

DAG 1

VÄLKOMMEN OMBORD! Vi avreser under förmiddagen och påbörjar vår resa norrut. Efter en rast på Stavsjö krog kommer vi till Värtahamnen i Stockholm under eftermiddagen. Vi stiger ombord på Tallinks M/S Baltic Queen och installerar oss i våra utsideshytter. Bussen är alltid med på färjan – *vi rekommenderar att ta med en mindre övernattningsväska till färjan och låta den större resväskan stå kvar i bussen*. Kl. 17.00 serveras det traditionella smörgåsbordet Grande Buffet ombord inkl. dryck. Färjan avgår kl. 17.30 och stävar ut genom världens vackraste skärgård via Åland till Tallinn.

DAG 2

Efter sjöfrukost kommer vi fram till Tallinn kl. 10.45. Vi samlas i bussen och påbörjar vår resa söderut på den estniska landsbygden. Vid ankomsten till vårt hotell i Pärnu strax efter 13-tiden börjar vi med lunch innan vi kl. 15.00 får våra rum. Vårt hälsopaket med läkarbesök och efterföljande tidsbokning påbörjas antingen under eftermiddagen eller nästa morgon. Kvällen avslutas med middag och en kortare informationsträff med kaffe innan vi intar sängarna för en god natts sömn.



- ★ I våra resor ingår alltid den lilla extra omtanken
- ★ Nyhet! Välkomstmiddag och besök i Tallinn med lunch
- ★ Bagageservice – väskan levereras till rummet



DAG 3-7

Vi njuter av livet på Estland största hälsoanläggning med behandlingar, måltider och avkoppling. Helpension och 3 behandlingar per dag. Hotellet ligger naturskönt med gångavstånd till Pärnus gamla stad åt ena hållet och Pärnus magnifika långgrunda sandstrand åt andra hållet.

Välkomstmiddag

Dag 3 bjuder vi in till välkomstmiddag i hotellets prisade a la carterestaurang KUU. Vi blir serverad en 2-rätters middag med 2 glas öl/alt. vin och kaffe.

Utflykt 1, bilmuseum i Halinga

Bilmuseums utställning innehåller 70 olika fordon, från flera internationella märken. Man kan se personbilar från Sovjetestland (bland annat Paul Keres' Rambler från 1963), klassiska europeiska och amerikanska bilar samt unika bilar från tiden före världskriget. Besökare kan dessutom skåda ett utbud av modellbilar.

Utflykt 2, stadspromenad i Pärnu med Pärnu museum

Den permanenta utställningen "11 000-årig historia - Upplevelser från gamla tiden" tar er till en spännande tidsresa genom stenåldern, medeltida handelsvägar, barock-ålderns fästningsstad till den nostalgiska sovjettiden. Man kan också bekanta sig med historia av Pärnu som kurortstad.

Mötestider

Ni träffar vår personal vid receptionen på ett antal fasta tider under veckan.

DAG 8

Efter frukost packar vi in oss i bussen och säger adjö till Pärnu för denna gång. Under dagen besöker vi den pittoreska gamla stan i Tallinn. Med vår lokalguide får vi uppleva Tallinns gamla stad med sina gotiska spiror, slingrande kullerstengator och sin förtrollande arkitektur. Efter rundvandring och egen tid avslutar vi med gemensam lunch på BeerHouse. En restaurang med eget bryggeri. Här får vi njuta av god mat samt smakprov av deras egna öl. Kl. 18.00 avgår M/S Baltic Queen mot Stockholm. Vi rekommenderar ett i besök i fartygets a la carterestaurang som brukar bli en bra avslutningsmiddag på en skön semestervecka.

DAG 9

Sakta stävar vi in genom världens vackraste skärgård. Efter en stadig frukostbuffé kommer vi fram till hamnen i Stockholm kl. 10.15. Bussen står utanför terminalen för vidare transport till våra hemort. Väl hemkomna under eftermiddagen är det dags att ta farväl av nyfunna reskamrater med många härliga resminnen i bagaget. På återseende!

En resa med:
Hjelle Buss
— Ett företag i Hallensgruppen

**Vid frågor,
kontakta oss**



**Hans
Jacobsson**

Resesäljare /
Gruppresor / SPA-
resor

+46 490 83 000

@hans@hallens.se

I GRUNDPRISET INGÅR:

- Resa i modern helturistbuss
- Båtresa med Tallink Stockholm - Tallinn t/r
- Del i utsides dubbelhytt med golvsängar t/r
- Boende i bekvämt dubbelrum på Tervis 6 nätter
- Middagsbuffé alt. måltidskupong värde 462:- på utresan

7/4 -24
9 dagar



10.975:-

- 2 st sjöfrukost
- Upp till 3 behandlingar per dag enligt läkarens rekommendationer, maximalt 15 behandlingar
- Helpension på Tervis (frukost, lunch och middag)
- Entré till Tervis gym
- Entré bastu- och vattencentrum
- Läkarkonsultation vid ankomst och avresa
- Bagageservice vid ankomsten
- Välkomstkaffe/informationsmöte dag.2
- 2-rätters välkomstmiddag dag 3 på restaurang KUU inkl. 2 glas öl/vin och kaffe
- Utflykt till Bilmuseum Halinga
- Stadsvandring i Pärnu med besök på Pärnu museum
- Stadsvandring i Tallinn
- Lunch inkl. 1 öl på Beerhouse i Tallinn
- Svensktalande guideservice i Pärnu
- Lån av badrock
- Inhägnad parkering i Vimmerby, Ankarsrum och Västervik.
- Trevlig gemenskap

TILLÄGG:

- **STANDARD ENKELRUM** på Tervis 6 nätter & **ENKELHYTT** på färjan 2 nätter: 2.000:-
- Del i **STANDARD SVIT** på Tervis 6 nätter 1.400:-
- Del i **SUPERIOR DUBBELRUM** på Tervis 6 nätter 650:-
- Del i **SUPERIOR SVIT** på Tervis 6 nätter 1.750:-
- Platsreservation i bussen: 100:-

BETALNINGSVILLKOR:

Anmälningsavgift på 1200 kr betalas inom 14 dagar.
Slutbetalning 40 dagar före avresa.

8/9 -24

9 dagar



11.595:-

BRA ATT VETA

AVRESA:

Avresa från Hallens Företagscenter Lunnargatan 14 i Västervik kl.10.30. Påstigning erbjuds från Vimmerby - Ankarsrum - Gamleby - Norrköping - Nyköping och Stockholm, med mellanliggande orter.

VALUTA

Euro

TERVIS SPA OCH HÄLSOHOTELL

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 3-stjärnig anläggning där behandlingsformen kvarstår men i modern stil. Hotellet består av 3 renoverade hotelldelar på totalt 494 bäddar samt behandlingsanläggning, restaurang, och bar.

Tervis 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 har en uppskattad badanläggning med pooler samt 5 olika bastu. Läs mer på deras hemsida www.spa.ee.

RUMSTYPER

Standard rum Rökfria enkel- och dubbelrum i hus I eller II med TV, telefon, svalskåp, WC & dusch. Balkong. Separata sängar. Dubbelsäng på förfrågan vid bokning. WIFI. Renoverade 2017.

Standard Svit Rökfri svit i hus I eller II med vardagsrum med soffgrupp samt ett sovrum med dubbelsäng. Balkong. WC & dusch. Telefon, kylskåp & TV, morgonrock. WIFI. Renoverade 2017.

Superior rum, nyrenoverade 2024. Rökfria enkel- och dubbelrum i hus III med luftkonditionering, minibar, TV, telefon, värdeskåp, badrumsartiklar, hårtork, WC & dusch. Balkong. Separata sängar. Dubbelsäng på förfrågan vid bokning. WIFI.

Superior svit, nyrenoverade 2024. Rökfri svit i hus III med vardagsrum med soffgrupp samt ett sovrum med dubbelsäng. Luftkonditionering, minibar, TV, telefon, värdeskåp, badrumsartiklar, hårtork, WC & dusch. Balkong. WIFI.

LÄKARKONSULTATION

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.

BEHANDLINGAR SOM INGÅR

I resan ingår upp till 3 behandlingar per dag (maximalt 15 st) enligt läkarens rekommendationer. Här är ett urval vad du kan bli erbjuden.

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

Ört-pärlbad Varmt sötvattenbad med temperatur 36-38 grader. 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 vattensängen 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.

Salterapi 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 ultraljudstearpi, elektroterapi och magnetterapi.

Majsen-massage för händer Massage för händer med uppvärmd majsenamjöl.

Paraffinmask för händer Paraffinpackning 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

EXTRABEHANDLINGAR MOT TILLÄGG

Tervis är ett medicinskt SPA med inriktning på välmående och god hälsa. Men här finns även ett stort urval av proffsigt utbud av ansikts- och kroppsbehandlingar, manikyr- och pedikyr-tjänster med mera. Kontakta oss för mer information.

Många av våra resenärer besöker optiker och tandläkare m.m i Pärnu. Priserna är lägre än i Sverige och kvalitén på tjänsterna mer än likvärdiga. Dessa besök måste förbokas, kontakta oss för mer information.

MÅLTIDER

Måltiderna på Tervis serveras i bufféform i den stora matsalen i hus I. Maten är Estnisk kostriktig husmanskost.

Frukost 07.30-10.30: Gröt, omelett, korv och köttbullar. Ägg, varma bönor, fiskprodukter, pastejer, sallad, frukt, ost, yoghurt, filmjolk, samt utbud av olika brödprodukter. Kaffe, te, mjölk och juice.

Lunch 12.30-15.00: Soppa, 3 varmrätter (fisk, kött, vegetariskt) varma grönsaker, salladsbord och olika utbud av brödprodukter. Mjolk, vatten, juicer, samt efterrätt.

Middag 17.00-19.00: 3 varmrätter (Fisk, kött, vegetarisk) varma grönsaker, färskt salladsbord och utbud av olika brödprodukter. Mjolk, vatten, kaffe, te. Efterrättskaka och glass.

BÅTRESAN, M/S BALTIC QUEEN

Vi reser bekvämt med Tallinks färja M/S Baltic Queen som kryssar mellan Stockholm och Tallinn. Fartyget är byggt år 2009 och rymmer ca.2.800 passagerare. Utbudet ombord är Östersjöns bästa med kryssningsvärd, underhållning, restauranger, barer och shopping. Vi bor bekväma utsideshytter med golvsängar och LCD-tv.

BRA ATT VETA

Betalning

Efter bokningen erhåller Ni resebevis med inbetalningskort. Kontrollera att uppgifterna på resebeviset stämmer överens med din bokning samt att namnet har korrekt stavning enligt Ert pass. Anmälningsavgift 1.200:-/person. Slutbetalning 40 dagar före avresa.

Pass/Internationellt ID-kort

Medtag giltigt pass eller internationellt ID-kort. Detta erhålls på www.polisen.se eller på telefon 114 14. För icke nordiska medborgare krävs ev. visum - kontakta Estniska ambassaden i Stockholm tel. 08-54512280 eller www.estemb.se för information.

EU-kort och reseförsäkring

Det är alltid bra att vara försäkrad. Försäkringskassans obligatoriska EU-sjukförsäkringskort beställes gratis på www.forsakringskassan.se eller tel.

0771-524524. Angående reseförsäkring/avbeställningsskydd hänvisar vi till ditt eget hemförsäkringsbolag.

Resegaranti

Kjells Buss moderföretag Hallens Gruppen AB 556250-2590 är teknisk arrangör och innehar enligt kammarkollegiet lagstadgad resegaranti. För resan gäller allmänna resevillkor för sällskapsresor.

VIKTIG INFORMATION

För resa inom Norden behövs inget pass, men du skall alltid ha med en giltig legitimation. På övriga resor är Pass/Nationellt ID-kort obligatoriskt!

Läs även vad som gäller för din destination på swedenabroad.se

   #hallensgruppen

Hallens Gruppen · Västervik / Ankarsrum · 0490-83 000

hallens.se · hallensbuss.se

Reservation för eventuella program- och prisändringar efter utskrift · Hallens Gruppens resevillkor hittar du på www.hallensbuss.se/sarskilda-villkor/