



*"Jag tror att jag
behöver ett recept på
en veckas spa. Minst."*



På Tervise Paradiis
får du terapeutiska
duschar som gör dig
glad i både kropp
och själ.



Här, i en skön vilstol,
på Hedon spa & hotel
får tiden gärna
stanna en stund.



Sov på en bädd av
rosor på Grand
rose spa hotel.

Lyxspa till budgetpris!

Att njuta i värme och vatten, få behandlingar och stressa av, skulle kunna vara en mänsklig rättighet. Åtminstone känns det så i Estland där spa:na duggar tätt – till drömpriser. Här släpper vi den omfamnande traditionen inpå bara kroppen och taggar ner!

Au Birgitta Westerberg Foto Tomas Hallberg

Det smärtar i skulderbladen, knakar i nacken och hettar på ryggen. Jag bakas och knådas med nypor så hårda att jag nästan tappar andan.

Och det är väldigt skönt.

På spa i Estland är personalen tveklöst proffs på att bearbeta kroppen till välmående. Kurbehandlingstraditionen började i mitten av 1800-talet då det blev populärt att använda gyttjebad i medicinska syften. Traditionen har aldrig förlorat sin dragningskraft och spa är inte bara mys och avkoppling. Vikten av behandlingar av välutbildad hälsovårdspersonal tas på fullaste allvar, och är något alla behöver.

Det är skillnad mellan wellness- och hälsospa, och en rad kurer kan fås på recept – som tiodagars-kurer. Den medicinen är knappast svår att svälja. Än så länge skriver dock inte svenska läkare ut spavistelser.

– Men vi kan göra bedömningar av gästers hälsotillstånd här på plats, säger **Annely Reilent**, kundansvarig på Tervise Paradiis spa & hotell i Pärnu. Självklart har vi också ett stort utbud av rena wellness- och skönhetsbehandlingar för den som bara vill njuta!

Pärnu är en av de mest spatäta orterna i Estland. Ändå är orten mest känd för sina långa exotiska sandstränder och låga priser. Men inte minst när högsäsongen är över, kan hela resan bli ett sätt att logga ut. Det är inte mycket folk eller trafik, husen är byggda i egna stilar som i en skärgårdsstad, längs gågator ligger mysiga restauranger och ingenstans syns köer eller bullrig stress.

I Tervise Paradiis spa hittar du Estlands största vattenpark, vilket förstås lockar barnfamiljer. Avskilt från vattenleken ligger dock rum där du kan få ett otal proffsiga behandlingar. Och vad är väl mer avkopplande än att lägga sig på en brits omgiven av oljor och doftljus, tryggt invaggad i vetskapen om att någon annan i familjen tar hand om barn och barnbarn?

DET SOM MÖJLIGEN kan vara jobbigt med allt spaande är svårigheten att välja behandlingar. Det finns hur mycket som helst. Plus att du kanske vill hinna med lite yoga, gym och aerobicsklasser också.

Estonia resort hotel & spa har saltbordsbehandlingar som gör att jag känner mig som en gurka på inläggning. (Helt fantastiskt, förstås.) Det finns nio bastur med diverse ritualer och växtbaserade bad. Landets egna gamla traditioner blandas till exempel med behandlingspärlor från resten av världen.

Drygt tre timmar bort ligger en annan spadestination, ön Saaremaa, där Kuressare är största staden – fast den är varken stor eller en stad i ordets vanliga bemärkelse. Snarare möts jag av, precis som i Pärnu, en avslappnad liten semesterort med vattnet nära inpå.

De flesta span ligger i hotellen, men inget hindrar att du besöker andra ställen än där du bor, så att du får prova på flera stilar.

Jag vill göra allt. ●

5 härliga span i Estland →



Rödbetsrisotto med
parmesanchips för 100 kr
är lika gott som vackert!



Familjefavorit

**TERVISE PARADIIS SPA
HOTEL & WATER PARK,
PÄRNU**

Det stora moderna hotellet har utöver ett hundratal behandlingar, spa och vattenland också gym, gruppträning, bowling, med mera. **Prisex:** Massage på vattensäng, 120 kr/15 min, massage med varma lavastenar, 600 kr/90 min. terviseparadiis.ee



FOTO SHEFF/SHUTTERSTOCK



FOTO ESTONIA RESORT HOTEL & SPA

Stimulans för dina sinnen

ESTONIA RESORT HOTEL & SPA, PÄRNU

Bland alla bassänger, nio bastur och sköna duschar får du inte missa Döda havet-poolen! Det är en osannolik känsla att flyta stadigt som en anka på vattenytan. Med minsta lilla knuff puttar du dig runt från kant till kant i poolen och bara glider. Bortsett från att det är kul och skönt så sägs det ge massor av hälsofördelar, som att verka lugnande, vara bra för leder, hud och hår, förbättra blodcirkulationen, ämnesomsättningen och immunförsvaret.

Prisex: Spavistelse 130 kr/3 tim. Döda havet + 100 kr. spaestonia.ee



Att gå omväxlande genom isande kallt och brännande varmt vatten får fart på blodcirkulationen och energin.



Björkbastun är en av 7 bastur på Grand rose. Sitt och njut av växlande naturbilder på väggen!



Genom en lucka i väggen kan du simma mellan spabassängen och utomhuspoolen .

Ett läge att varva ner i

GEORG OTS SPA HOTEL, KURESSAARE, SAAREMA

Börja dagen med en lång promenad längs med vattnet runt Biskopsfästningen. Inne på spa:et gör den dämpade, varma atmosfären att även "familjepoolen" är vilsam. Välj till exempel A la carte-massage där terapeuten fokuserar på just det du själv vill. Cold Marine är en avkopplande ritual med tångoljebaserad hudkräm som ger massor av näring. **Prisex:** Dagpass pooler och bastur, 110-185 kr. A la carte-massage och Cold marine ritual, 540 kr/60 min, vardera. gospa.ee

Gott att äta & dricka

Tervise Paradiis spa restaurant, Pärnu

Fantastisk à la carte vid sidan av bufférestaurangen, där du äter en tre-rättersmiddag för ca 300 kr.

Mahedik café, Pärnu

Gammaldags inredning, modern meny. Perfekt lunchställe med desserter så goda att det är hopplöst att välja. mahedik.ee

Noot, Pärnu

Den avskalade inredningen i Estonia resort hotel & spa:s restaurang står i stark kontrast till den färgstarka, omsorgsfullt upplagda och oförglömligt välsmakande maten.

Villa Wesset, Pärnu

Välj att sitta inne eller ute på den avslappnade glasverandan och njut av fantasifulla rätter, lika snygga som goda. Ingen rätt kostar över 200 kr. wesset.ee

Ku-Kuu restaurant, Kureessare

Suveränt läge på andra sidan vattnet från Biskopsfästningen. Entusiastisk restaurangägare som gärna själv drar upp dagens fisk på morgonen. kuessaarekuursaal.ee

Good mood food, Kureessare

Ägaren **Kati Mäekallas** har mitt i en lummig trädgård skapat ett kombinerat kafé, retreat, loppis och rumsuthyrning, där atmosfären är viktigare än businessen. Det du äter är och dricker är veganskt, gluten- och laktosfritt. goodmoodfood.ee

Ju hårdare dusch desto skönare för axlar, skuldror och alla kroppsdelar som vattnet kommer åt.

En favorit med känsla och omsorg

HEDON SPA & HOTEL SPA, PÄRNU

Ett oförglömligt boutique-spa där belysningen är dämpad och färgerna dova, så att det efterlängtrade lugnet lätt infinner sig. Vid ankomst får du anvisningar om i vilken ordning du ska använda de olika duscharna, poolerna och basturna, för att få ut mesta möjliga av besöket. Du

får ett litet kit med produkter som du använder vid rätt tillfälle. I "rummen" med olika typer av pooler kan du med lite tur hamna i en där du är alldeles ensam en stund. Avsätt 2–3 timmar till en underbar vistelse. **Prisex:** Spavistelse sön em–fre em 220 kr, övrig tid 275 kr inkl hudvårdsprodukter. hedonspa.com

Romantiskt med extra allt

GRAND ROSE SPA HOTEL, KURESSAARE, SAAREMA

Det här är ett ställe (om du gillar rosor överallt, i alla former) som du absolut vill stanna på. Det är tjustigt och lyxigt nyrenoverat på en välkomnande sätt, och det känns att man noga tänkt igenom hur gästerna vill ha det. Känn känslan av att kliva in i en enorm balsal – med pooler. Som exempel kan du välja ett spa- och bastupaket med övernattnig, en valfri energi-behandling, frukost och lunch.

Prisex: Paket inkl allt ovan, vardagar 600 kr, helger 700 kr/pers. grandrose.ee

Även när det är livligt och mycket folk kan du känna lugnet i stora poolen.