

Kur, Spa & Wellness

# Baltikum 2012

Estland, Lettland, Polen



 **Mare Baltikum Reisen**  
Estland Lettland Litauen Finnland

Seit über 17 Jahren

# Kuren und Spa-Urlaub in Estland, Lettland und Polen



## Kuren in unseren Zielländern:

Spa- und Kur-Reisen haben in Estland, Lettland und Polen eine lange Tradition. Die Kurbäder in diesen Ländern haben teilweise eine über hundertjährige Tradition und bieten hervorragende Gesundheitsbehandlungen an. Der Trend zu Wellness und Entspannung wurde schon früh erkannt und immer mehr Hotels bieten neben der traditionellen Kur auch komfortable Entspannungs- und Schönheitsbehandlungen in schöner Unterbringung und mit viel Luxus an. Kurorte gibt es in Estland seit dem 19. Jh., vor allem Pärnu, Haapsalu, Narva-Jõesuu und Kuressaare haben eine lange Tradition. In Lettland ist Jūrmala ein bekannter Kurort. Die Pommersche Ostseeküste in Polen ist bekannt für seine hervorragenden Spa-Hotels.

## Kur- und Wellnessziele:

Hauptziele der Kurbehandlungen sind neben Rehabilitation, Linderung von chronischen Krankheiten und Regeneration die Vorbeugung von Krankheiten und die Stressbehandlung. Außer Massagen, Schlamm-, Paraffintherapien sind Gesundheits- und Wassergymnastik sowie sportliche Aktivitäten Teile der Behandlungen. Heilbehandlungen werden individuell mit dem behandelnden Arzt abgesprochen, bei jeder Reise sind neben der Vollpension 2 - 3 Prozeduren pro Tag im Reisepreis eingeschlossen. Jedes Sanatorium bietet außer den Kurprozeduren auch einiges an Freizeitaktivitäten. Die Wellness-, Gesundheits- und Spa-Angebote dienen Ihrem Wohlbefinden, Sie sollen Stress abbauen und für sich und Ihren Körper einfach mal etwas Gutes tun. In den Beschreibungen finden Sie die dazu passenden Behandlungsangebote.

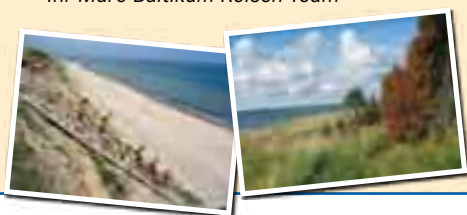
## Unsere Angebote:

Die meisten unserer Angebote kommen aus Estland. Hier findet sich das beste Preis-/Leistungsverhältnis. In Lettland bieten wir die wunderschönen kleinen Spa-Hotels Gutshaus Mārciena und das Jūrmala Spa Hotel\*\*\*\* in Jūrmala an. In Polen bieten wir Ihnen das herrliche Hotel Max\*\*\* in Ustronie Morskie bei Kołobrzeg (Kolberg) zu besonders günstigem Preisen an. Das Haus liegt in Pommern direkt an der Ostsee. Beachten Sie hier den Frühbucherrabatt!

**NEU** ist das Arensburg Boutique-Hotel & Spa \*\*\*\* in Kuressaare (**Seite 12**). Ein schönes Hotel direkt in der Altstadt unweit der Bischofsburg (Arensburg). Besonders empfehlen wir Ihnen die Gutshäuser Vihula in Estland (**Seite 3**) und das Gutshaus Mārciena in Lettland (**Seite 13**). Inmitten der ursprünglichen Landschaft können Sie es sich richtig gut gehen lassen!

*Wir wünschen viel Spaß beim Blättern in unserem neuen Katalog. Bei Nachfragen beraten wir Sie gerne. Viele weitere Angebote finden Sie auch auf unserer Internetseite: [www.mare-baltikum-reisen.de](http://www.mare-baltikum-reisen.de)*

*Ihr Mare Baltikum Reisen-Team*



**Mare Baltikum Reisen**  
Estland Lettland Litauen Finnland

Christine Salten, Andres Vainumäe GbR

Eichenstraße 27, D-20259 Hamburg

Tel.: +49 (0)40 46 00 56 93

+49 (0)40 49 41 11

Fax: +49 (0)40 490 59 77

E-Mail: [info@mare-baltikum-reisen.de](mailto:info@mare-baltikum-reisen.de)

## Sanum per aquam (Spa) Gesund durch Wasser

Inhalt 2012

### Estland:

Gutshaus-und Spa Hotel Vihula**** und Hotel von Stackelberg****	3
Pirita TOP Spa Hotel***	4
Spa Hotel Kalev****	5
Tallink Spa & Conference Hotel****	6
Spa Hotel Meresuu****	7
Aqva Spa Hotel Rakvere****	8
Hotel Spa Fra Mare***	9
Spa Hotel Tervise Paradiis****	10
Hotel Saaremaa Thalasso Spa***	11
<b>NEU</b> Arensburg Boutique-Hotel & Spa ****	12

### Lettland:

Spa Gutshaus Mārciena****	13
Hotel Jūrmala Spa****	14

### Polen:

<b>NEU</b> Max Hotel***	15
-------------------------	----

### Service:

Kur- und Spa-Fachbegriffe	16
---------------------------	----

## UNSERE KATALOGE:

### Jahreskatalog 2012:

Auto- und Motorradreisen, Fahrrad-, Aktiv- und Naturerlebnis-Reisen sowie Gruppenreisen in das Baltikum. Individualbausteine wie Flüge, Fähren, Hotels, Ferienhäuser und Pensionen.

### Winterkatalog 2012/13:

Erlesene Angebote in die finnischen Winterurlaubsgebiete sowie in das Baltikum mit vielen winterlichen Aktivitäten. Unser Winterkatalog 2012/13 erscheint voraussichtlich Anfang August 2012.

## Öffnungszeiten:

**Montag – Freitag:** 09 – 13 Uhr und 14 – 18 Uhr

**Samstag:** 10 – 14 Uhr

oder nach Vereinbarung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

## Anzeigen: Preise erfragen Sie unter

**+49 (0)40 46 00 56 93 oder**

**+49 (0)40 49 41 11**

## Impressum

**Druck** Silber Druck, Niestetal, **Gestaltung** Andrea Frisch  
**Fotos** Arsty, Auremar, Cebas 1, CandyBox, Eastwest Imaging, Goodluz, Igor Groshev, Jeff Kinsey, Melann411, Igor Sokolov, Subbotina | dreamstime.com; Dirk Bohlmann; Hotelbetreiber; Yannick Moosmüller; Christine Salten; Klaus Schameitat; Sabine Stoff-Isenberg; unsere Partner im Baltikum; Andres Vainumäe.

## DEIN PERFEKTES ENTKOMMEN



## Vihula Manor Country Club & Spa

Die charmante Gutsanlage Vihula Manor liegt nur 4 km von der Ostseeküste und eine Autostunde von Tallinn entfernt im Lahemaa Nationalpark am Mustoja Fluß. Das Gut aus dem 16. Jahrhundert befindet sich in einer wunderschönen, 50 Hektar großen Parklandschaft und verfügt über zwei Haupt- und 25 weitere historische Gebäude.



[www.vihulamanor.com](http://www.vihulamanor.com)



## Gutshaus- und Spa Hotel Vihula\*\*\*\*

Ein wahres Juwel ist im Lahemaa Nationalpark das Gutshaus- und Spa Hotel Vihula\*\*\*\*. Der Landgutshof aus dem 16. Jh. ist ein elegantes Ensemble von mehreren geschmackvoll restaurierten und ausgestatteten Gebäuden. Heute besteht Vihula aus 2 Haupthäusern sowie 25 anderen historischen Gebäuden. Das Anwesen ist von einer ca. 50 ha großen Parklandschaft umgeben. Zur Ostsee sind es von hier ca. 8 km. Die Gutshausgebäude liegen perfekt in einer schönen Parkanlage, durch die sich der Mustoja Fluss schlängelt. Uralter Baumbestand, üppiges Grün, der Gutshaussteich mit seinen weißen Holzbrücken, die alte Mühle mit dem Mühlwehr und die schöne Natur rundherum beweisen, dass sich schon die ersten Besitzer hier sehr wohl gefühlt haben.

Die gesamte Anlage wurde in den letzten Jahren aufwendig restauriert. Bei der Renovierung wurde Wert auf die Aufrechterhaltung der ursprünglichen Architektur gelegt, die schmalen, steilen Treppen und Stiegen, die Holzdielen und Fassaden wurden weitgehend erhalten und haben zum Teil neue Funktionen erhalten. Die gediegene und moderne Möblierung der Gebäude passt hervorragend zum Ambiente des ursprünglichen Gutshaus. Heute ist Vihula ein richtiges kleines Urlaubsdorf: Hinter dem Hauptbereich des Hotels wurden weitere historische Gebäude restauriert, die den Gästen des Hotels und der Allgemeinheit zur Verfügung stehen. Schon heute gibt es eine entzückende Minigolfanlage, die touristische Höhepunkte des Baltikums darstellt. So lernen Sie spielend die schönsten Orte des Baltikums kennen. Der hotel-eigene Fahrradverleih bietet Ihnen die Möglichkeit, den Nationalpark radelnd zu erkunden.

### Therapie- und Wellnessangebote im Öko-Spa:

Im Oktober 2009 wurde das Vihula Gutshaus Öko-Spa Haus in der früheren Remise der Anlage eröffnet. Das Vihula Öko-Spa ist ein herrlicher Ort, um sich vom hektischen Alltag zu erholen. Das neue Spa-Konzept möchte Kulturerbe, Natur und Luxus mit zeitgerechtem Komfort und modernsten Behandlungsmethoden vereinen, dies alles mit zertifizierten Bio-Pflegeprodukten. Das Haus bietet einen herrlichen Blick auf den Gutshauspark und den Fluss Mustoja. Im Herrenhaus-Stil stehen 7 elegant eingerichtete Behandlungsräume für unterschiedlichste Therapien und Wohlfühlbehandlungen zur Verfügung. Eine original estnische Holzsauna, Sonnenterrassen und ein Außen-Whirlpool lassen kaum mehr Wünsche offen. Die eingesetzten Spa-Produkte sind Bio-Pflegeprodukte, viele der benötigten Zutaten werden im eigenen Schlossgarten geerntet. Sie erhalten erstklassige Produkte und Behandlungen von ausgebildeten Fachleuten mit unterschiedlichen Ausrichtungen, ob zur Entspannung, zur Entschlackung, zur Verjüngung, zum Regenerieren und vieles mehr. Das alles ist so verlockend, wie es klingt!



### Hotel von Stackelberg\*\*\*\* in Tallinn

2009 eröffnet. 50 Zimmer, davon 17 ZEN-Zimmer mit besonders großzügiger Ausstattung aus natürlichen Materialien wie Bambusraumtrener und Holzblenden, Whirlpool-Bad. Alle Zimmer mit DU/WC, SAT-TV, Föhn, Minibar, Telefon, Minisafe.

## 7 Erholungstage in Tallinn und Vihula

Sie reisen zunächst nach Tallinn, wo Sie die erste Nacht im Hotel von Stackelberg\*\*\*\* verbringen. Dieses hervorragende Hotel bietet eine gute Einstimmung auf das Vihula Gutshaus. Von hier ist es nicht weit in die Altstadt von Tallinn, die Sie nun besichtigen können. Am nächsten Tage geht es für 6 Tage in den Lahemaa Nationalpark zum Gutshaus Vihula. Sie haben täglich 2 Wohlfühl-Behandlungen im Gutshaus Öko-Spa. Genießen Sie schöne Tage in Nord-Estland!

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
11.01.-30.04. / 01.10.-01.12.12	419,-	579,-
30.04.-01.10. / 01.12.-31.12.12	499,-	749,-

**Buchungsnummer: SK 30001-12**

### Im Reisepreis enthalten:

1 Ü/F im Hotel von Stackelberg\*\*\*\* in Tallinn (siehe rechts unten)  
5 Ü/F im Gutshaus- und Spa Hotel Vihula\*\*\*\*

### Folgende Anwendungen, 2 pro Tag, insgesamt 10 Anwendungen:

6x klassische Massage (20 Min.), 1x samtweiche Gesichtspflege (30 Min.), 1x Wellness-Fußpflege (20 Min.), 1x Wannenritual (20 Min.), 1x Lavasteinmassage (30 Min.), einzelne Anwendungen lassen sich vor Ort absprechen, Informationsmaterial zu Tallinn und Vihula, 24 Stunden MBR Notruf-Service.

### Keine Mindestteilnehmerzahl

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Tallinn und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog **Seite 4**, 5 Tage Mietwagen ab Hotel Stackelberg\*\*\*\*/bis Flughafen Tallinn der Kat. A inkl. unbegrenzter Freikilometer, aller Versicherungen, Haftpflicht mit 350,- Euro: **ab 205,- Euro**,

Pkw-Transfer Tallinn - Hotel Vihula - Tallinn (bis 4 Personen): **120,- Euro**, Verlängerungstage in Vihula und Tallinn vom 01.05. - 30.09.2012, Ü/F:

DZ: **49,- Euro/Person**, EZ: **91,- Euro/Person**

Ausflüge in den Lahemaa Nationalpark **auf Anfrage**.

**Weitere Wellness-Angebote auf Anfrage.**

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten; Stand 12/2011



**Inkl. Vollpension!**

## 7 Tage Kurpaket im Pirita TOP Spa Hotel\*\*\* in Tallinn

Das Hotel befindet sich direkt an der Ostsee im Stadtteil Pirita in Tallinn, an der Mündung des Flusses Pirita, unweit des schönen Sandstrandes von Pirita und in unmittelbarer Umgebung des Urstromtals Pirita, wo Ihnen auch Wander- und Skilanglaufloipen zur Verfügung stehen. Das unter Denkmalschutz stehende Gebäude wurde für die Sommerregatten der Olympischen Spiele 1980 erbaut und in den Jahren 1999 bis 2003 restauriert.

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
08.01.-05.02.12	<b>289,-</b>	<b>439,-</b>
05.02.-30.03./28.10.-16.12.12	<b>339,-</b>	<b>489,-</b>
01.04.-24.06./19.08.-27.10.12	<b>349,-</b>	<b>499,-</b>
25.06.-18.08.12	<b>389,-</b>	<b>539,-</b>
Aufpreis für die Marine-Class (Zimmer mit Meerblick), einmalig pro Person	<b>42,-</b>	<b>78,-</b>
<b>Buchungsnummer: SK 40001-12</b>		

### Im Reisepreis enthalten:

6 Ü/F in der SPA-Class (Zimmer zur Straße) im Pirita TOP Spa Hotel\*\*\*, 6x Abendessen, insgesamt 10 Behandlungen lt. Auswahlliste in Absprache mit dem Kurarzt (**siehe rechts unten**), freie Nutzung des Schwimmbades und der Saunen, Bademantelnutzung, Morgengymnastik Mo. - Sa. 08:00 - 08:20 Uhr, 24 Stunden MBR Notruf-Service.

### Keine Mindestteilnehmerzahl

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Tallinn und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog **Seite 4**, Mietwagen ab/bis Flughafen **siehe Hauptkatalog Seite 34**, Pkw-Transfer Flughafen Tallinn - Hotel - Flughafen Tallinn (bis 4 Personen): **20,- Euro/Person**, **kürzere oder länger Programme sowie Tages-Spa-Angebote auf Anfrage.**

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten; Stand 12/2011

### Das Pirita TOP Spa Hotel\*\*\*

Das Hotel verfügt über 267 Zimmer auf drei Stockwerken. Das Schwimmbad und die Saunen sind für alle Hotelgäste kostenlos. Vor dem Hotel gibt es einen großen Parkplatz (kostenlos für Hotelgäste). Es besteht eine gute Busverbindung in die Altstadt von Tallinn.

### Das Hotel verfügt über 2 unterschiedliche Zimmerkategorien:

**Marine-Klasse:** 129 Zimmer, einschließlich Familienzimmer, Double de Luxe Zimmer und Suiten. Aus den Zimmern der Marine-Klasse öffnet sich ein wunderschöner Blick auf die Ostsee und die Skyline von Tallinns Altstadt.

**SPA-Klasse:** 138 Zimmer, darunter bequeme Ein- und Zweizimmer-Einheiten für Familien. Aus den Zimmern der SPA-Klasse öffnet sich der Blick auf eine ruhige grüne Straße.

### Das Schönheitszentrum

Das Schönheitszentrum Hera Salongid bietet Ihnen von klassischen Beautybehandlungen bis zu modernen Spa Behandlungen alles, was von einem modernen Schönheitscenter erwartet wird.

### Therapie- und Wellnessangebote:

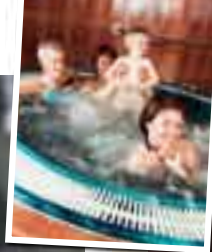
Das Hotel Pirita TOP Spa\*\*\* bietet Ihnen ein breites Angebot an Gesundheits-, Schönheits- und Wellnessleistungen. Es werden Ihnen eine ganze Reihe an Gesundheitspaketen zur Linderung von Erkrankungen und als Prophylaxe und Rehabilitation geboten (Beispiele siehe links).

### Auswahlliste der Behandlungen im Medispa

In unserem Kurpaket finden Sie folgende Behandlungsmöglichkeiten, aus denen Sie 10 Therapien nach Absprache mit dem Arzt wählen können:

25 Min. Ganz- oder Teilkörpermassagen, Perlbäder mit Kräutern, Paraffinbehandlungen, Inhalationen, Musiktherapie, Dehntherapie, Krankengymnastik, Wassergymnastik, Wärmebehandlungen mit Vulkan-Packs, Lichttherapie, Salztherapie in der Salzkammer, Infrarotsauna, Lokale Kältetherapie, Shiatsu-Massagestuhl, Magnetbehandlung, Ultraschall mit heilsamen Gel, Behandlung von Krampfadern

**Weitere Pakete, z. B. das Entspannungspaket mit beruhigenden und regenerierenden Behandlungen auf Anfrage.**



**Inkl. Halbpension!**

## 7 Tage Gesundheitswoche im Hotel Kalev Spa<sup>\*\*\*+</sup> in Tallinn

Die Hauptstadt Estlands hat eine Attraktion in der Altstadt. Das Kalev Spa Hotel<sup>\*\*\*</sup> mit Wasserpark ist eine Oase in Tallinns Altstadt. Hier können Sie sich entspannen und erholen. Sie erhalten erstklassige Kur- und Wellnessanwendungen und können mit professionellen Therapeuten und Trainern aktiv Sport betreiben.

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
09.01.-15.02./02.05.-30.06./ 12.08.-29.09./09.12.-19.12.12	<b>369,-</b>	<b>539,-</b>
04.03.-26.04./30.09.-10.10./ 28.10.-08.12.12	<b>379,-</b>	<b>559,-</b>
16.02.-03.03./01.07.-11.08./ 11.10.-27.10.12	<b>399,-</b>	<b>579,-</b>

**Buchungsnummer: SK 50001-12**

### Im Reisepreis enthalten:

6 Ü/F im Kalev Spa Hotel<sup>\*\*\*+</sup>, 6x Abendessen  
**Insgesamt 17 Behandlungen:** 1 ärztliche Konsultation Mo., Di. oder Fr.,  
 6x Wassergymnastik, 2x klassische Massage, 2x 1 Paraffinanwendung  
 für Hände und Füße, 2x 20 Min. Energizing-Lichttherapie, 3x 30 Min.  
 Salzkammer.

**2 Behandlungen nach Absprache mit dem Arzt aus folgender Auswahl:**  
 1 Schlammpackung für den Rücken oder 1 aromatisches Körper-Peeling  
 30 Min. Podometrie (Fußanalyse), 10 Min. Laserbehandlung, EKG,  
 Blutanalyse (Cholesterin- und Blutzucker)

Außerdem: Freie Nutzung des Wasserparkes, der Saunen und des  
 Fitnessraumes (Einschränkungen während Trainingsstunden und  
 Wettkämpfen), 24 Stunden MBR Notruf-Service.

### Keine Mindestteilnehmerzahl

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln,  
 Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Tallinn und  
 zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog **Seite 4**,  
 Mietwagen ab/bis Flughafen **siehe Hauptkatalog Seite 34**,  
 Pkw-Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen: **20,- Euro/Person**

### Weitere interessante Gesundheits-Angebote, z. B.:

**5 Erholungstage:** DZ: **ab 289,- Euro/Person**, EZ: **ab 399,-Euro/Person**,  
**4 Erholungstage:** DZ: **ab 249,- Euro/Person**, EZ: **ab 339,-Euro/Person**,  
**3 Erholungstage:** DZ: **ab 149,- Euro/Person**, EZ: **ab 199,-Euro/Person**,  
 kürzere oder längere Programme und Tages-Spa-Angebote **auf Anfrage**.

## Das Hotel Kalev Spa<sup>\*\*\*+</sup>

Das Hotel wurde 2005 komplett renoviert. Der Baustil der 60er Jahre wurde erhalten und mit modernsten architektonischen Elementen zu einem interessanten modernen Gebäude verwandelt. Die Altstadt Tallinns mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten und die Einkaufspassagen der Innenstadt sind bequem zu Fuß zu erreichen. Der zum Hotel gehörige Wasserpark bietet ein 50m langes Schwimmbecken mit Springtürmen, kalten Wasserbecken, einem 25 m langen Wasserbecken, wo Wasser-Aerobic angeboten wird, Whirlpool, Massageduschen, diverse Saunen, 1 Kinderbad mit 3 Wasserrutschen sowie eine Pool-Bar mit Cafeteria. Der Eintritt ist für Kururlauber kostenfrei.

### Der Spa-Bereich mit 3 Abteilungen:

**Klassische Kurabteilung:** Hier bekommen Sie alle Gesundheitsanwendungen, die Sie von einer modernen Kureinrichtung erwarten.

**Wellnessabteilung:** Erfahrene Therapeuten bieten spezielle Massagen, Therapien zur Tiefenentspannung und Erfrischung der Haut an, Spa-Oceana Kapsel.

**Schönheitsabteilung:** Ausgewählte Massage-Therapien, Hautbehandlungen, Maniküre, Pediküre, Friseur. Hier können Sie sich verjüngen lassen.

**Therapie- und Wellnessangebote:** Fitnessprogramme, Schönheitsprogramme, Therapien bei Knochen-, Glieder-, Nervensystem-, Atemwegs-, Herz- und Kreislauferkrankungen. Behandlungsmethoden: Salzraum, Massagen, Unterwasser-Massagen, Nadel-, Paraffin- und Medikationsbehandlungen, Schlamm-bäder, Elektro-, Ultraschall-, Magnet- und Lasertherapien, Therapiesport und Gymnastik.

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten; Stand 12/2011



**Inkl. Halbpension!**

## 7 Tage Schönheits-Woche im Tallink Spa & Conference Hotel\*\*\*\* in Tallinn

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
02.01. – 23.12.12	<b>589,-</b>	<b>899,-</b>

**Buchungsnummer: SK 60001-12**

### Im Reisepreis enthalten:

6 Ü/F im Tallink Spa & Conference Hotel\*\*\*\*, 6x Abendessen, insgesamt 3 Behandlungen lt. Auswahlliste (die Behandlungen müssen vorgebucht werden), freie Nutzung des Wasserparkes und der Saunen, 24 Stunden MBR Notruf-Service. **Keine Mindestteilnehmerzahl**

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Tallinn und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog Seite 4, Mietwagen ab/bis Flughafen siehe Hauptkatalog Seite 34, Pkw-Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen: **20,- Euro/Person**, **kürzere oder längere Programme und Tages-Spa-Angebote auf Anfrage.**

### Auswahl von angebotenen Behandlungen:

#### Gesichtsbehandlungen:

**EAU Thermale Spa:** feuchtigkeitsspendende Gesichtsmassage sowie Hals- und Gesichtereinigung.

**Flash Beauty Refreshing:** Gesichts- und Halsreinigung, Peeling, Gesichts-Hals- und Dekolleté Maske.

**Problemhautbehandlung:** multifunktionale Behandlung mit Reinigung, Peeling, Massagen, Masken, Tagescremes und Augenkonturencremes.

**Erfrischungsbehandlungen für Männer:** Spezielle Gesichtereinigung mit Peeling, Massagen von Gesicht und Nacken, Tages- und Augencremes.

#### Körperbehandlungen:

**Haut-Peeling mit Massage:** Paraffinbehandlung mit Reinigung, Peeling, Massage, Maske und Kühlbehandlung der Füße.

**Lymphdrainagen-Massage:** Spezielle Massage zur Beschleunigung des Blut- und Lymphkreislaufes. Sorgt für Schwellungsabbau, Entwässerung.

**Schlankeits-Massage:** Zur Verbesserung und Aktivierung des Stoffwechsels.

**Sonnenunterstütztes Peeling:** Pflege der Haut mit Hautpeeling, Hautcremebehandlung, Solarium und feuchtigkeitsspendenden Cremes.

**Antiwasser-Cocktail:** Ganzkörpermassage zur Absenkung des Wasserhaushaltes des Körpers. Diese Behandlung wird im Anschluss an das sonnenunterstützte Peeling-Verfahren empfohlen!

#### Hand- und Fußbehandlungen:

**Spa Maniküre bzw. Spa Pediküre:** Mit Peeling, Maske, Massage, Paraffin-Behandlung, Handcreme und Nagellack bzw. Fußcreme.

**Behandlung für müde Füße und Paraffin-Behandlung für die Hände:** Fuß- und Handbehandlung mit Peeling, entspannender Massage, Masken für müde und geschwollene Füße zur Erhöhung der Blutzirkulation und Abschwellung. Handpeeling, Handmaske, Handmassage, Paraffinbehandlung der Hände und Handcreme.

#### Haarbehandlungen:

Haare schneiden, Frisurstyling, Haarfärbung, Waschen, Föhnen



## Das Tallink Spa & Conference Hotel\*\*\*\*

*Das Tallink Spa & Conference Hotel\*\*\*\* wurde im Jahr 2007 eröffnet und liegt im Zentrum Tallinns, nahe der Altstadt und des Hafens. Das Hotel verfügt über ein modernes Konferenzzentrum, ein luxuriöses Aqua Spa, das Hera Salongid Schönheitszentrum sowie das À-la-carte-Restaurant Nero und die Zigarren-Bar Fidel.*

*Das außergewöhnliche Design dieses Hotels sucht seinesgleichen in Europa. Ein futuristisches Design, das sich bis in die Badezimmer durchzieht, großzügige lichtdurchflutete Gänge und Hallen mit farbenfrohen Elementen geben einem das Gefühl, in einem Raumschiff zu weilen. Edle Materialien und ein gründlich durchdachtes Designkonzept lassen keine Wünsche offen.*

*Das Hotel verfügt über 275 Zimmer, davon 242 Standard-Doppel- und 9 Standard-Einzelzimmer sowie 20 Doppelzimmer de Luxe und vier großzügige Suiten. Alle Zimmer mit DU/WC oder Badewanne, Föhn, Klimaanlage, kostenloses WiFi, Telefon, Bademantel, TV (inkl. Satelliten-Kanäle), Pay-TV, Safe und Minibar. Das Hotel verfügt außerdem über behindertengerechte Zimmer.*

### Das Aqua Spa

Der Wellnessbereich des Hotels bietet Ihnen ganzjährig verschiedene Saunen und Schwimmbäder, eine Poolbar, Whirlpool, ein Salzwasserbecken, ein Kinderbecken und ein Außenbecken. Die verschiedenen Massagen, moderne Wellnessbehandlungen, Bäder und die einzigartige Nuvola-Massage und Vichy Dusche vom Hera Salongid erfrischen und entspannen Körper und Seele.

### Das Schönheitszentrum Hera Salongid

Das Schönheitszentrum Hera Salongid bietet Ihnen von klassischer Beauty- bis zur modernen Spa-Behandlung alles, was von einem modernen Schönheitscenter erwartet wird. Die einzigartige Vichy Shower-Dusche und die Nuvola Massage sind auf jeden Fall einen Versuch wert!

### Therapie- und Wellnessangebote

Fitness-, Schönheits-, Entspannungsprogramme.

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten; Stand 12 / 2011



Mit herrlichen Sandstrand unweit des Hotels!

## 5 Tage Wellness im Spa Hotel Meresuu<sup>\*\*\*\*</sup> in Narva-Jõesuu

Narva ist als Grenzstadt zu Russland schon immer eine Schnittstelle von unterschiedlichen Kulturen und Staaten von West und Ost gewesen. Die Ordensfestung Hermannsburg auf der estnischen Seite und die Ivangorod-Festung auf der russischen Seite – es gibt wohl kaum einen anderen Ort, wo zwei feindliche Festungen so nahe beieinander stehen. Narva ist die drittgrößte Stadt Estlands.

Der traditionelle Kurort Narva-Jõesuu liegt ca. 14 km von Narva an der Ostsee mit einem herrlichen über 13 km langen Sandstrand. Schon vor hundert Jahren kamen Gäste aus St. Petersburg, Moskau, der Krim und Kaukasien hierher, um sich zu erholen, zu kuren und auszuspannen. Der ausgedehnte Kiefernwald hinter dem Strand sowie das heilende Seeklima bieten beste Voraussetzungen, um sich zu regenerieren und zu erholen. Es gibt eine Menge zu entdecken: Die höchsten Steilklippen von Estland (56m) bei Ontika mit dem Wasserfall, den Peipsi-See mit über 30 km Sandstrand, das orthodoxe Frauenkloster Pühtitsa, die künstlich aufgetürmten Schieferberge von Kohtla-Järve, der höchste ist 173 m hoch, verschiedene Gutshäuser und einen der größten Wälder Estlands.

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
08.01.-30.04./01.09.-30.12.12	<b>329,-</b>	<b>499,-</b>
30.04.-15.06./17.08.-31.08.12	<b>359,-</b>	<b>539,-</b>
15.06.-16.08.12	<b>409,-</b>	<b>589,-</b>
<b>Buchungsnummer: SK 70001-12</b>		

### Im Reisepreis enthalten:

4 Ü/F im Hotel Meresuu Spa<sup>\*\*\*\*</sup>, 3x Buffet-Abendessen, freie Nutzung des Schwimmbad- und Saunabereiches sowie des Fitnesscenters, Bademantelverleih, 24 Stunden MBR Notruf-Service.

**Frei wählbar aus verschiedenen Anwendungen (2 pro Tag, insgesamt 10 Anwendungen):** 1x Phytomer Wannenbehandlungen (20 Min.), 1x beruhigende Hand- und Fußmassage (25 Min.), 1x Klassische Rückenmassage (ca. 30 Min.)

### Jeden Tag eine Behandlung aus folgender Auswahl:

Salzkammerbehandlungen (20 Min.), Sonnenkammerbehandlungen (20 Min.), sinnesstimulierende Massagen auf dem Massagestuhl. Einzelne Anwendungen lassen sich vor Ort absprechen.

### Keine Mindestteilnehmerzahl

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Tallinn und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog **Seite 4**, 5 Tage Mietwagen ab/bis Flughafen Tallinn der Kat. A inkl. unbegrenzter Freikilometer, aller Versicherungen, Haftpflicht mit 350,- Euro: **205,- Euro**,

Pkw-Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen (1 bis 4 Personen): **160,- Euro**, Verlängerungstage Hotel Meresuu<sup>\*\*\*\*</sup>, Ü/F:

DZ: **50,- Euro/Person**, EZ: **99,- Euro/Person**,

Verlängerungstage in Tallinn im Hotel Domina Ilmarine<sup>\*\*\*\*</sup>, Ü/F:

DZ: **40,- Euro/Person**, EZ: **71,- Euro/Person**,

Ausflüge in Ida-Virumaa in Nord-Estland **auf Anfrage**,

**kürzere oder längere Programme und Tages-Spa-Angebote auf Anfrage.**



## Spa Hotel Meresuu<sup>\*\*\*\*</sup>

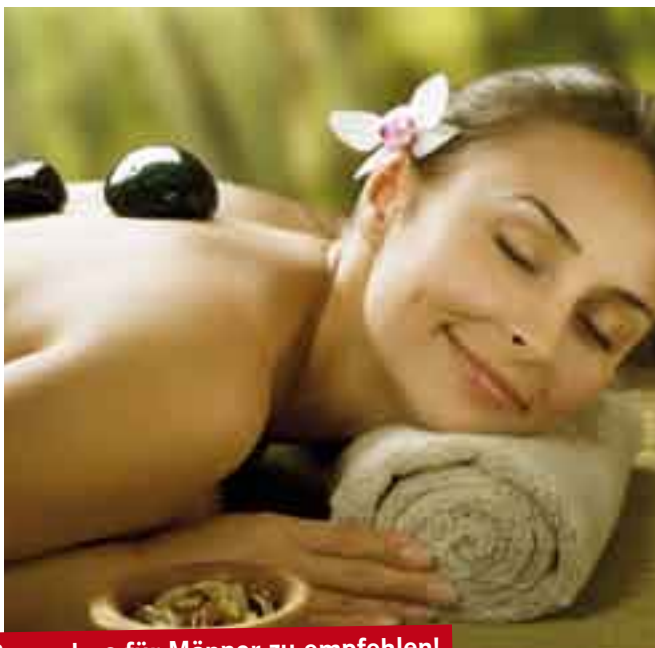
*Sichtbarstes Merkmal für den Aufschwung von Narva-Jõesuu ist das Spa Hotel Meresuu<sup>\*\*\*\*</sup>. Das luxuriöse Hotel bietet alle Annehmlichkeiten, die man von einem 4-Sterne Hotel erwarten kann. 109 Zimmer, meist mit Seeblick, alle mit DU/WC, Bademantel, TV, Föhn, Minibar, Safe, kostenloser Internetzugang. Das Hotel bietet außerdem ein hervorragendes Restaurant, Speisen mit frischen Zutaten und einer großen Auswahl an Menüs. Die Lobby Bar lädt zum Kaffee- oder Weintrinken ein, in der Piano Bar können Sie jeden Abend einen Umtrunk genießen. Das Zigarrenkabinett sorgt für eine gemütliche Atmosphäre.*

### Das Wellness- und Spa-Zentrum:

Hier scheint die Zeit stillzustehen. Die geschulten und freundlichen Hände des Fachpersonals – gepaart mit der ruhigen und luxuriösen Einrichtung der Räumlichkeiten – ermöglichen Ihnen das Höchstmaß an Entspannung. Die Abteilung hat über 30 Behandlungsabteilungen, wo Sie immer die für Sie passende Anwendung finden. Mehrere Schwimmbekken und Saunen lassen keine Wünsche offen.

Das Hotel verfügt über mehrere Segway-Personal-Transporter, mit denen Sie auch auf dem Strand fahren können. Verliehen werden auch Fahrräder und Nordic-Walking-Stöcke. Außerdem können Sie auf der hoteleigenen Yacht mitsegeln und diverse Ausflüge in die Umgebung direkt an der Rezeption buchen, u.a. auch Jeep-touren, Squad-Ausflüge u.v.m.

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten; Stand 12/2011



**Besonders für Männer zu empfehlen!**

## 5 Tage Aqva VIP Romantik-Woche im Aqva Spa Hotel Rakvere\*\*\*\*

Rakvere (Wesenbergh) liegt ungefähr 100 km nordöstlich von Tallinn. Schon 1302 bekam Rakvere das Lübecker Stadtrecht verliehen und war eine bedeutende Handelsstadt auf dem Weg nach Nowgorod. Heute hat die Stadt 17.000 Einwohner. Sehenswert ist vor allem die Burgruine mit dem Wahrzeichen der Stadt, dem Bullen von Rakvere. Hier wird im Sommer ein reichhaltiges Programm geboten (Bogenschießen, Kanonenschüsse, Spielplatz für Kinder). Sie sollten unbedingt die mittelalterliche Folterkammer besuchen – hier dürfen Sie sich auf eine Folterbank legen. Auch der Besuch der Schänke und des Weinkellers darf nicht fehlen. Auch sehenswert: das Stadtmuseum. Rakvere ist Ausgangspunkt für viele interessante Ausflüge in den nahe gelegenen Lahemaa Nationalpark.

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
02.01. – 23.12.12	<b>439,-</b>	<b>589,-</b>

**Buchungsnummer: SK 80001-12**

### Im Reisepreis enthalten:

4 Ü/F im Aqva Spa Hotel Rakvere\*\*\*\*, freie Benutzung von Schwimmbad und Whirlpool (09.00 – 22.00 Uhr), Bademantel, Badeschuhe zur freien Nutzung, **Insgesamt 5 Esmeralda Spa und Alessandro Spa Anwendungen:** 1x Orientalisches Rasul-Bad (30 Min.), 1x Pedix Marina Vital Classic Pediküre (60 Min.), 1x Shanghai-Fußmassage (60 Min.), 1x Esmeralda Spa Gesicht- und Körperpflege (90 Min.), 1x Shanghai-Massage (60 Min.), Einzelheiten der Behandlungen werden vor Ort abgesprochen, 24 Stunden MBR Notruf-Service. **Keine Mindestteilnehmerzahl**

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Tallinn und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog **Seite 4**, 5 Tage Mietwagen ab/bis Flughafen Tallinn der Kat. A inkl. unbegrenzter Freikilometer, aller Versicherungen, Haftpflicht mit 350,- Euro: **205,- Euro**, Pkw-Transfer Tallinn – Rakvere – Tallinn (bis zu 4 Personen): **140,- Euro**, Halbpension (4x 3-Gänge Menü inkl. Kaffee/Tee/Mineralwasser): **76,- Euro**,

Verlängerungstage Hotel Aqva Spa Rakvere\*\*\*\*, Ü/F: **DZ: 52,- Euro/Person**, **EZ: 93,- Euro/Person**, Verlängerungstage in Tallinn im Hotel Domina Ilmarine\*\*\*\*, Ü/F: **DZ: 40,- Euro/Person**, **EZ: 71,- Euro/Person**, weitere interessante Gesundheits-Angebote und Wochenendangebote auf Anfrage.

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten, Stand 12/2011



## Das Aqva Spa Hotel Rakvere\*\*\*\*

Das Hotel wurde im April 2008 eröffnet und liegt etwas abseits in der Innenstadt von Rakvere. Ein exklusives Design und erstklassige Spa- und Wellnessbehandlungen zeichnen es aus. Zum Hotel gehört ein moderner Wasserpark. Das Aqva Spa Hotel zählt heute zu den Besten in Estland. Das Hotel verfügt über 80 Zimmer, alle mit DU/WC, Sat-TV, Minibar, Klimaanlage, Internetzugang, Telefon, Föhn, Bademantel und Badeschuhen. Außerdem hat das Hotel ein À-la-carte-Restaurant, ein Café sowie einen privaten VIP-Saal und Seminarräume.

### Therapie- und Wellnessangebote:

Die Spa-Abteilung Esmeralda SPA bietet exklusive internationale Wellnessbehandlungen an. Im Alessandro Spa werden u. a. thailändische und asiatische Heilbehandlungen wie Tai Chi, Chi-Gong und fernöstliche Massagen und luxuriöse Bäder für den ganzen Körper angeboten. Es werden beste und innovative französische Wellnessprodukte der Firma Phytoceane angeboten.

Der Aqva Wasserpark lädt Groß und Klein zum Badespaß ein. Es verfügt über ein 25 m Schwimmbekken, ein Meerwellenbad, ein Kinderbekken, eine Gegenstromschwimmanlage, ein Außenbekken und mehrere Whirlpools sowie Saunen.



## Hotel Spa Fra Mare\*\*\*

In der Bucht von Haapsalu gelegen, ca. 3 km von der Altstadt entfernt in einem schönen Kiefernwald unweit vom weißen Sandstrand Paralepa, dessen Wasser aufgrund der geringen Tiefe sehr schnell aufwärmt und eines der wärmsten Badegewässer Estlands ist. Durch den 2006 fertiggestellten Anbau verfügt das Fra Mare Hotel mit dem Thalasso Spa Fra Mare über weitere 20 großzügige Zimmer mit Balkon und Meeresblick. Das Thalasso Spa hat einen hochmodernen Bade- und Saunabereich mit Meerwasserbad, großer Jacuzzi-Wanne, Außenbassin. Hier werden ausgewählte Thalassobehandlungen angeboten.

**Therapie- und Wellnessangebote:** Spezialisiert auf Therapien bei Knochen-, Glieder- und Gelenk- sowie Nervensystemerkrankungen bietet das Fra Mare auch spezielle Stress- und Musiktherapien, Kräuter-Perlbäder und entspannende Schönheitsbehandlungen an. Außerdem werden Joga und Reiki-Kurse durchgeführt.

### Behandlungsmethoden:

Massagen, Unterwassermassagen, Nadel-, Medikations-, Paraffin- und Schlammbehandlungen, Gymnastik, Therapiesport und Lasertherapien.

## 8 Tage Hotel Spa Fra Mare\*\*\*

Haapsalu gehört zu den ältesten Städten Estlands. Die Stadt ist von 3 Seiten vom Meer umgeben und verfügt über romantische Buchten, verträumte Inselchen, Häuser mit Holzspitzen und natürlich die Schlossruine mit der Legende der Weißen Dame. Die Kurstadt ist sehr viel beschaulicher und ruhiger als das Kurbad Pärnu, das im Sommer sehr überlaufen ist. Von den Glanzzeiten des Kurbades zeugt die Uferpromenade und der hölzerne Kursaal mit seiner prägnanten Holzspitze.

### 8 Tage Entspannungs-Paket

Nehmen Sie sich eine Auszeit und entspannen Sie bei Massagen, Bädern, Packungen u.v.m.



Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
02.01. – 23.12.12	<b>289,-</b>	<b>429,-</b>
Zuschlag Thalasso-Zimmer mit Meeresblick	<b>205,-</b>	

**Buchungsnummer: SK 90001-12**

#### Im Reisepreis enthalten sind:

7 Ü/F im Hotel Spa Fra Mare\*\*\*, 7x Buffet-Abendessen, Morgenmantel auf dem Zimmer, 24 Stunden MBR Notruf-Service.

**Folgende Anwendungen:** 2 Anwendungen/Tag nach ärztl. Verordnung (insgesamt 10, davon 5 Gruppen- und 5 individuelle Behandlungen), Morgenschwimmen im Thalasso-Day-Spa Meerwasserschwimmbad (06.00-09.00 Uhr), Morgengymnastik am Meer.

**Keine Mindestteilnehmerzahl**

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten; Stand 12/2011

### 8 Tage Kur-Paket

Eine klassische Kur mit dem Schwerpunkt auf Schlamm-bäder!



Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
02.01. – 23.12.12	<b>379,-</b>	<b>499,-</b>
Zuschlag Thalasso-Zimmer mit Meeresblick	<b>205,-</b>	

**Buchungsnummer: SK 90002-12**

#### Im Reisepreis enthalten sind:

7 Ü/F im Spa Hotel Fra Mare, 7x Buffet-Abendessen, Morgenmantel auf dem Zimmer, 24 Stunden MBR Notruf-Service.

**Folgende Anwendungen:** 3 Anwendungen/Tag nach ärztl. Verordnung (insgesamt 15, davon 7 Gruppen- und 8 individuelle Behandlungen), Morgenschwimmen im Thalasso-Day-Spa Meerwasserschwimmbad (06.00-09.00 Uhr), Morgengymnastik am Meer.

**Keine Mindestteilnehmerzahl**

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten; Stand 12/2011

### 8 Tage Thalasso-Schönheitspaket

Verwöhnen mit kostbarer Naturkosmetik, Maniküre, Pediküre und vielen mehr.



Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
02.01. – 23.12.12	<b>499,-</b>	<b>689,-</b>

**Buchungsnummer: SK 90003-12**

#### Im Reisepreis enthalten sind:

7 Ü/F im Hotel Spa Thalasso Fra Mare\*\*\*, Zimmer mit Meeresblick, 7x Buffet-Abendessen, Morgenmantel auf dem Zimmer, 24 Stunden MBR Notruf-Service.

**Folgende Anwendungen:** 1x Hautpeeling mit feuchtigkeitsspendender Hautpflege, 1x Thalasso-Massage, 1x Thalasso-Meerwasser-Perlbad, 1 straffende feuchtigkeitsspendende Gesichtsmassage, 1x Maniküre oder Pediküre, 1x erfrischende Vichy Dusche mit Massage, 2x Sitzungen im Meeresblick-Erholungsraum, 1x Training im Thalasso Daily Spa Sauna- und Schwimmbereich mit Trainer. **Keine Mindestteilnehmerzahl**

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten; Stand 12/2011

**Weitere Buchungsmöglichkeiten FÜR ALLE REISEN:** Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Tallinn und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog **Seite 4**, 8 Tage Mietwagen ab/bis Flughafen Tallinn der Kat. A inkl. unbegrenzter Freikilometer, aller Versicherungen, Haftpflicht mit 350,- Euro: **288,- Euro**, Pkw-Transfer Tallinn – Haapsalu – Tallinn (bis zu 4 Personen): **120,- Euro pro Person**, Verlängerungstage Hotel Fra Mare\*\*\*, Ü/F: DZ: **45,- Euro/Person**, EZ: **65,- Euro/Person**, Verlängerungstage in Tallinn im Hotel Domina Ilmarine\*\*\*\*, Ü/F: DZ: **40,- Euro/Person**, EZ: **71,- Euro/Person**,

**Sonderpreise in den sonstigen Zeiten. Fragen Sie nach Ihrem Angebot.**



Inkl. Vollpension!

## 7 Tage Entspannung im Spa Hotel Tervise Paradiis\*\*\*\* in Pärnu

Pärnu ist die Sommerhauptstadt der Esten. Das traditionsreiche Kurbad ist einer der schönsten Kurorte im ganzen Baltikum. Die erste Badeanstalt wurde bereits 1838 erbaut. Pärnu verfügt über einen wunderschönen langen Sandstrand. Der Ort hat einen großzügigen Kurpark. Gerade im Sommer bietet das Städtchen ein großes Kurprogramm für seine Gäste. Sie werden auch genügend Möglichkeiten zum Spazieren und zum Entspannen finden.

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
01.01.- 31.03.12	<b>349,-</b>	<b>509,-</b>
01.04.- 17.06./ 14.08.- 31.12.12	<b>419,-</b>	<b>599,-</b>
18.06.- 13.08.12	<b>529,-</b>	<b>769,-</b>
<b>Buchungsnummer: SK 10001-12</b>		

### Im Reisepreis enthalten:

6 Ü/F im Spa Hotel Tervise Paradiis\*\*\*\*, 5x Mittag- und Abendessen, ärztliche Konsultation, bis 3 Behandlungen/Tag nach Verordnung, Morgensauna und Fitnesscenter zu bestimmten Tageszeiten, freie Nutzung des Wasserparks mit Schwimmbädern und Saunen, Morgenmantel auf dem Zimmer, 24 Stunden MBR Notruf-Service. **Keine Mindestteilnehmerzahl**

### Wählen Sie aus einer Fülle von Angeboten die für Sie geeigneten und angenehmen Behandlungen aus:

Wasser-Gymnastik, Heilgymnastik, individuelle Heilgymnastik, Nordic Walking mit Trainer im Strandpark von Pärnu, verschiedene Bäder, Ozokeritpackungen (Kohlenwasserstoffwachs) gegen Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen, verschiedene Duschen (Charcot-Dusche, Schottische Dusche oder Ventilator-Dusche zur Hautstraffung), Whirlpool für Hände oder Füße, Unterwasser-Massage-Dusche, Salzkammerbehandlung, Magnetfeldtherapien, Elektrotherapien, Inhalationstherapien, klassische Massagen u.v.m.

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Tallinn und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog  
**Seite 4**, 7 Tage Mietwagen ab/bis Flughafen Tallinn der Kat. A inkl. unbegrenzter Freikilometer, aller Versicherungen, Haftpflicht mit 350,- Euro Eigenbeteiligung: **252,- Euro**  
 Pkw-Transfer Tallinn – Pärnu – Tallinn (bis zu 4 Personen): **150,- Euro**  
 Verlängerungstage Hotel Tervise Paradiis\*\*\*\*, Ü/F:  
 DZ: **45,- Euro/Person**, EZ: **63,- Euro/Person**,  
 Verlängerungstage in Tallinn im Hotel Domina Ilmarine\*\*\*\*, Ü/F:  
 DZ: **40,- Euro/Person**, EZ: **71,- Euro/Person**,  
 weitere Kur- und Wellnessangebote **auf Anfrage**.

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten, Stand 12/2011



## Das Spa Hotel Tervise Paradiis\*\*\*\*

Das Spa Hotel Tervise Paradiis wurde 2005 als Gesundheits- und Entspannungszentrum eröffnet. Das Hotel bietet sowohl Entspannungstherapien- und behandlungen wie auch klassische medizinische Therapiebehandlungen. Das Hotel liegt direkt an der Ostsee und bietet Meeresblick aus den meisten Zimmern. Es hat den größten Wasserpark Estlands und bietet außerdem verschiedene Restaurants und Bars sowie Seminar- und Konferenzräume. Insgesamt stehen über 130 Zimmer zur Verfügung, alle mit DU/WC, TV, Telefon und Kühlschrank.

### Therapie- und Wellnessangebote:

Hier erwartet Sie eine reiche Auswahl angenehmer Wellnessbehandlungen: Entspannende Massagen und Bäder (z.B. ein stressminderndes, luxuriöses, tonisierendes Charcot-Bad) oder Fächer-Duschen und Behandlungen in der Vitalkapsel. Zur Gesundheitsförderung werden u. a. warme Erdwachspackungen gegen Gelenkschmerzen und Muskelspannungen angeboten. Therapien: Selbstwärmende Schlambäder, Naturtherapien in der Salzkammer, verschiedene Gymnastik-Therapien, Magnettherapien, Energiekapseln, verschiedenste Massagen u.v.m. Auf Wunsch können Sie erfahrene Ärzte zu Rate ziehen.



## 5 Tage Erholung im Hotel Saaremaa Thalasso Spa\*\*\* auf Saaremaa

Die Insel Saaremaa ist die drittgrößte Insel der Ostsee. Saaremaa ist aus Dolomitgestein entstanden und wächst jedes Jahr 2mm. Die Vegetation ist vielseitig, etwa 40% der Insel sind mit Wald bedeckt, es gibt Heidelandschaften und Sümpfe, Seen und kleine Flüsse. Die auffälligste Pflanze ist der Wacholder, der hier fast überall anzutreffen ist. Auf Saaremaa leben ca. 36.000 Einwohner. Interessant sind auch die vielen vorgelagerten Inseln und Inselchen, die durch ihre Unberührtheit und reine Natur bestechen. Hauptstadt ist Kuressaare und hier ist vor allem die gut erhaltene ehemalige Ordenburg Arensburg interessant. In Kuressaare gibt es eine Vielzahl von Geschäften und Restaurants und im Sommer werden viele Kulturveranstaltungen durchgeführt.

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
02.01.-30.06./01.08.-30.12.12	209,-	319,-
01.07.-15.07./23.07.-31.07.12	269,-	369,-
16.07.-22.07.12 (Operntage)	319,-	369,-

**Buchungsnummer: SK 11001-12**

### Im Reisepreis enthalten:

4 Ü/F im Hotel Saaremaa Thalasso Spa\*\*\*, Bademantelverleih, Informationsmaterial zu Saaremaa, 24 Stunden MBR Notruf-Service.

### Keine Mindestteilnehmerzahl

### Folgende Anwendungen (insgesamt 6 Anwendungen):

3x Salzkammerbehandlungen, 1x Massage (30 Min.), 1x Kopfmassage (15 Min.), 1x Aromaöl-Bad (20 Min.). Einzelne Anwendungen lassen sich vor Ort absprechen.

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Tallinn und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog **Seite 4 (Tallinn)** oder **Seite 12 (Riga)**, 5 Tage Mietwagen ab/bis Flughafen Tallinn der Kat. A inkl. unbegrenzter Freikilometer, aller Versicherungen, Haftpflicht mit 350,- Euro: **205,- Euro**,

Pkw-Transfer Tallinn - Saaremaa Thalasso Spa\*\*\* - Tallinn (bis zu 1-3 Personen): **200,- Euro**,

Pkw-Transfer Riga - Saaremaa Thalasso Spa\*\*\* - Riga (bis zu 1-3 Personen): **230,- Euro**

Verlängerungstage Hotel Saaremaa Thalasso Spa\*\*\*, Ü/F:

DZ: **46,- Euro/Person**, EZ: **83,- Euro/Person**,

Verlängerungstage in Tallinn im Hotel Domina Ilmarine\*\*\*\*, Ü/F:

DZ: **40,- Euro/Person**, EZ: **71,- Euro/Person**, Ausflüge auf Saaremaa und weitere Kur- und Wellnessangebote auf Anfrage.

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten, Stand 12 / 2011

## Das Hotel Saaremaa Thalasso Spa\*\*\*

Südlich von Kuressaare gelangt man auf die Halbinsel Sörve. Am kilometerlangen Küstengebiet von Mändjala-Järve mit seinem wunderschönen Sandstrand und seinen Dünen liegt das Hotel Saaremaa, abseits des Trubels von Kuressaare in einem Kiefernwald direkt an der Ostsee mit eigenem Sandstrand. Das Hotel wurde in den letzten Jahren konsequent erneuert und hat seit 2006 eine eigene Thalasso-Spa-Abteilung sowie Konferenzräume für Veranstaltungen aller Art. Die hoteleigenen Sportplätze (Beachvolleyball, Tennis) und der Parkplatz mit Videoüberwachung vervollständigen das Angebot. Das Hotel bietet 41 Zimmer auf zwei Etagen für insgesamt 92 Gäste. Von den Zimmern hat man einen schönen Blick auf den Kiefernwald oder aufs Meer. Alle Zimmer mit DU/WC, Fernseher und Telefon. Einige Zimmer mit Blick aufs Meer haben einen Balkon. Standard- und Superior-Zimmer sind Doppelzimmer. Die Superior-Zimmer sind zusätzlich mit Schlafsofas ausgestattet. Für Familienübernachtungen gibt es Zimmer über zwei Etagen. Das Restaurant bietet frisch zubereitete, gesunde Speisen als Buffet- und À-la-carte-Gerichte. Gemütliche Lounge mit Meeresblick und Sommerterrasse unter Kiefern.

### Die Thalasso Spa Abteilung:

Thalasso kommt aus dem Griechischen „thalassa“ und bedeutet „Meer“. Maritime Landschaft und maritimes Klima haben eine beruhigende, ausgleichende und heilsame Wirkung für Sinnesorgane. Mineralien und Mikroorganismen, die es im Meer reichlich gibt, beleben den Organismus, wirken ausgleichend und helfen bei der Wiederherstellung der Energieressourcen. Thalasso-Behandlungen beziehen Meeresswasser, maritime Luft und die Nutzung von Meeressubstanzen mit ein. Sie sind hervorragend gegen Stresssymptome, Übergewicht, Müdigkeit und Nervosität geeignet. Das Hotel Saaremaa Thalasso Spa\*\*\* hat sich darauf spezialisiert.

### Therapie- und Wellnessangebote:

Verschiedene Massagen, Pflegebehandlungen für Körper, Gesicht, Hände sowie Füße, Meeresswasserbäder und Salzkammer. Fachkundige Mitarbeiter helfen Ihnen bei der Wahl. Unterschiedlichste Saunen (Salz-, Dampf-, Schwitz-, Infrarotsauna), warme Bänke und verschiedene Wasserflächen stehen bereit. In der Thalasso-Sauna kann man sich neben dem Saunagenuss auch natürlicher Meeressalze und verschiedener Meeresschlamm-, Algen- und Honigmasken bedienen. Dies reinigt den Organismus, verbessert den Blutkreislauf, beschleunigt den Stoffwechsel und stärkt den gesamten Organismus.



**NEU**

## 7 Tage Wellnesswoche im Arensburg Boutique-Hotel & Spa \*\*\*\* in Kuressaare

Die Hauptstadt der Insel Saaremaa ist Kuressaare, der deutsche Name lautete Arensburg. Kuressaare ist ein altes Kurbad und bietet Ihnen eine ganze Reihe an Sehenswürdigkeiten. Am eindrucksvollsten ist die alte Bischofsburg von 1381. Diese Burg ist eine der besterhaltensten Burgen im ganzen Baltikum. Das Museum in der Burg gibt Auskunft über die Geschichte von Saaremaa und die Arensburg. Im Innenhof finden im Sommer viele Freilichtkonzerte statt und es gibt mittelalterliche Geschäfte, wo sie auch mit dem Bogen schießen können. Auf Saaremaa sollten Sie auch einen Tag auf der Insel Vilsandi verbringen, ein einmaliges Vogelrefugium im Westen der Insel, die Sie nur zu Fuß begehen können. Auch die kleine Insel Abruka ist für einen Tagesausflug bestens geeignet. Buchen Sie gerne diese Zusatzangebote über uns, damit Sie sich vor Ort auf Ihre Ausflüge freuen können.

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
01.01.-31.05./01.09.-29.12.12	<b>379,-</b>	<b>449,-</b>
01.06.-01.09.12	<b>429,-</b>	<b>499,-</b>
<b>Buchungsnummer: SK 12001-12</b>		

### Im Reisepreis enthalten:

6 Ü/F im Boutique-Hotel Arensburg\*\*\*\*, 2x Rücken- und Armmassagen (30 Min.), 2x Körperbehandlungen/Massagen nach Wahl (30 Min.), 2x Hand- und Fußpflege (30 Min.), 2x Gesichtspflegebehandlungen (30 Min.), die Einzelheiten der Behandlungen werden vor Ort abgesprochen, unbegrenzte Nutzung des Schwimmbades und der Saunen, 24 Stunden MBR Notruf-Service.

### Keine Mindestteilnehmerzahl

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Tallinn und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog **Seite 4**, 7 Tage Mietwagen ab/bis Flughafen Tallinn der Kat. A inkl. unbegrenzter Freikilometer, aller Versicherungen, Haftpflicht mit 350,- Euro Eigenbeteiligung: **287,- Euro**  
 Pkw-Transfer Tallinn – Kuressaare – Tallinn (bis zu 4 Pers.): **280,- Euro**, Fährticket Saaremaa, Hin- und Rückfahrt inkl. Pkw: **ca. 60,- Euro**, Verlängerungstage Hotel Arensburg\*\*\*\*, Ü/F:  
 DZ: **50,- Euro/Person**, EZ: **85,- Euro/Person**, Verlängerungstage in Tallinn im Hotel Domina Ilmarine\*\*\*\*, Ü/F:  
 DZ: **40,- Euro/Person**, EZ: **71,- Euro/Person**, weitere Kur- und Wellnessangebote **auf Anfrage**.

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten, Stand 12/2011

## Arensburg Boutique-Hotel & Spa\*\*\*\*

Unweit der Bischofsburg in der Altstadt von Kuressaare liegt dieses Hotel in einem 300 Jahre alten Gebäude. Das Hotel wurde 2007 komplett renoviert und bekam einen Neubau, in dem sich jetzt der Spa-Bereich und weitere Zimmer befinden. In diesem Hotel treffen Sie auf eine gelungene Mischung von mittelalterlicher und moderner Architektur, die hier aufeinander stoßen ohne sich auszuschließen. In diesem Hotel können Sie sich wohlfühlen. 2011 wurde das Hotel zum besten Tourismusprodukt der Insel Saaremaa gewählt. Das Hotel verfügt über 46 Zimmer, davon 23 Standardzimmer im alten Teil sowie 17 Superiorzimmer im Neubau. Hier gibt es außerdem 4 Deluxe Zimmer. Darüber hinaus verfügt das Hotel über 2 Suiten. Alle Zimmer verfügen über DU/WC, Minibar, Telefon, SAT-TV, kostenfreiem W-LAN-Internetzugang. Außerdem verfügt das Hotel über zwei Konferenzräume.

### Spa-Bereich:

Das Spa verfügt über eine finnische und eine Dampfsauna, ein kleines Schwimmbad und einen Whirlpool. In behaglichen Räumen werden die Wellness-Behandlungen durchgeführt, alles in freundlicher und persönlicher Atmosphäre.



## 5 Tage Wellness-Paket im Gutshaus Mārciena\*\*\*\*

Mitten in der Provinz Vidzeme, nicht weit von Madona, liegt das Gutshaus Spa Hotel Mārciena\*\*\*\*. Hier können Sie sich in schönster hügeliger Landschaft komfortabel erholen, die herrliche Umgebung erkunden und Körper und Seele auftanken. Das Hotel ist relativ klein und das Hotelpersonal kümmert sich liebevoll um Ihre Anliegen. Buchen Sie doch gleich einen Ausflug zum Teiči-Moor dazu!

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
02.01.-30.04./01.10.-27.12.12	299,-	339,-
01.05.-30.09.12	379,-	409,-

**Buchungsnummer: SK 13001-12**

### Im Reisepreis enthalten:

4 Ü/F im Gutshaus Hotel und Spa Mārciena\*\*\*\*, 3x Menü-Abendessen, 1 leichte Mittags-Mahlzeit jeden Tag (z. B. eine Suppe), 3 Tage Spa Eintritt mit Nutzung aller Einrichtungen (10:00 - 22:00 Uhr), Transfer Flughafen Riga - Busbahnhof Riga, Abholung Busbahnhof Madona - Transfer zum Gutshaus Mārciena, Transfer Gutshaus Mārciena - Busbahnhof Madona, Transfer Busbahnhof Riga - Flughafen Riga, 24 Stunden MBR Notruf-Service. **Keine Mindestteilnehmerzahl**

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Riga und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog **Seite 12**, 5 Tage Mietwagen ab/bis Flughafen Riga der Kat. A inkl. unbegrenzter Freikilometer, aller Versicherungen, Haftpflicht mit 430,- Euro Eigenbeteiligung **155,- Euro**

Anschlussstage in Riga im Hotel Gutenbergs\*\*\*\*, Ü/F:

DZ: **46,- Euro**, EZ: **79,- Euro/Person**

Bei Buchung von mindestens 3 Tagen im Hotel Gutenbergs:

DZ: **84,- Euro**, EZ: **77,- Euro/Person**

weitere Kur- und Wellnessangebote **auf Anfrage**.

### Ausflug zum Teiči-Moor in Madona (siehe Hauptkatalog Seite 42)

Der Teiči-Sumpf ist eines der größten unberührten Moore/Sümpfe im Baltikum (Gesamtfläche ca. 6 000 ha), deshalb spielt das Naturschutzgebiet eine große Rolle für die Erhaltung der für den Sumpf charakteristischen und seltenen Vogelarten und dient als ein Nahrungs- und Rastplatz für Wasserzugvögel. Eine große Bedeutung hat dieser auch für die Erhaltung der für die Feuchtgebiete charakteristischen Pflanzenarten und Biotope.

2 Personen: **69,- Euro/Person**

1 Person: **135,- Euro/Person**

**Buchungsnummer: 42005-12**

**Im Reisepreis enthalten:** deutschsprachender Reiseleiter für das Teiči-Moor, 4-stündige Führung durch das Moor, Imbiss unterwegs.

## Gutshaus Spa Hotel Mārciena\*\*\*\*

Das Anwesen aus dem Jahr 1908 besteht aus mehreren Gebäuden: Dem Herrenhaus mit Restaurant und Gästezimmern, dem SPA-Haus mit kaltem und warmen Hallenbad, 4 Dampfbädern, Trainingsgeräten, Massage- und Behandlungszimmern, im 1. Stock befinden sich 7 Hotelzimmer. Dem ehemaligen Pferdestall, der zum Konferenzraum umgebaut ist, im 1. Stock befinden sich 20 einfache Gästezimmer mit DU/WC auf dem Gang. Dem Personalhaus, wo die Gutshofsverwalterin wohnt. Dem Schaf-, Gänse- und Putenstall, wo auch heute Tiere gehalten werden. Dem Schmiedehaus, heute Ferienhaus. Der Sauna am See mit Bottichdampfbad im Freien.

Der großzügige Gebäudekomplex bietet Golftrainings- und Bademöglichkeiten, einen Kinderspielplatz sowie Wald und Wiesen für ausgedehnte Spaziergänge. Der ideale Ort, um neue Kräfte zu sammeln und so richtig zu entspannen!

### Therapie- und Wellnessangebote:

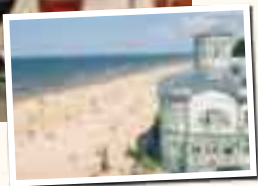
4 liebevoll eingerichtete unterschiedliche Dampfbäder (Stein, Nadeln, Heu und Heilpflanzen), Hallenbad mit Warmwasser und Gegenstrom, Kontrastdusche, Heilpflanzenbad, Arctic SPA Warmbad auf der Terrasse, Fitnessraum, Gesundheitstees. Massagen: Östliche Pantay und Klassik, Schokoladen- und Heißeinmassagen, Gesichtsmassagen. Körperpflege: mit echten Naturprodukten und Biocosmetik.

### Die Biodynamische Muskelstimulation nach Prof. Nazarov:

Die mechanische Stimulation der Muskeln längs ihrer Faserrichtung durch Vibration wurde von Prof. Nazarov entwickelt. Die Wirkung der Heilmethode liegt in der Frequenz der Vibratoren, die im Bereich des physiologischen Tremors (natürliche Eigenschwingung) der Muskelfasern liegt. Dadurch wird das Muskelgewebe und die Zellmembran von Ablagerungen und Zwischenzellmaterial gereinigt. Diese Behandlung ist besonders für Menschen mit Rückenleiden und Gelenkerkrankungen geeignet. Für diese Therapie müssen Sie sich voranmelden!



Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten, Stand 12/2011



## 5 Tage klassische Spa-Woche im Hotel Jūrmala Spa\*\*\*\*

In Ihrem Spa-Hotel genießen Sie 2 Anwendungen am Tag mit Ihrem klassischen Kurprogramm, welches Sie zu Beginn mit dem Facharzt besprechen. Danach sind Sie gerüstet, um das alte Kurbad Jūrmala zu erkunden. Entdecken Sie den endlosen Strand von Jūrmala, leihen Sie sich ein Fahrrad, um am Strand und auf den Promenaden die 14 alten Dörfer, die Jūrmala bilden, kennen zu lernen. Typisch sind hier die alten Jugendstil-Holzvillen, denn Riga war schon in den 1920ern das beliebteste Seebad der Letten.

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
01.01.- 14.06./ 01.09.- 30.12.12	<b>399,-</b>	<b>579,-</b>
Verlängerungstag inkl. 2 Kurbehandlungen und HP	<b>75,-</b>	<b>109,-</b>
15.06.- 18.07./ 31.07.- 31.08.12	<b>499,-</b>	<b>789,-</b>
Verlängerungstag inkl. 2 Kurbehandlungen und HP	<b>95,-</b>	<b>149,-</b>
<b>Erhöhte Preise vom 19. - 30.07.2012 - bitte anfragen!</b>		
<b>Buchungsnummer: SK 14001-12</b>		

### Im Reisepreis enthalten:

4 Ü/F im Hotel Jūrmala Spa\*\*\*, 3x Buffet-Abendessen, ärztliche Konsultation zu Beginn der Kur und Zusammenstellung des Kurprogrammes, Gesundheitscheck, Nordic Walking Stöcke, Sauerstoff-Therapie, verschiedene Elektrotherapien: Magnettherapie, Lasertherapie, Hitzetherapie, Nutzung des Fitnessraumes, und des Schwimmbades (bis 18:00 Uhr), Bademantel, 24 Stunden MBR Notruf-Service.

### Keine Mindestteilnehmerzahl

### 2 Behandlungen/Tag (insgesamt 8) aus dem Jūrmala SPA Classic-Programm:

Paraffin-Behandlung mit natürlichen Berg-Ozokeriten (15 Min.),  
Aromatherapie im Perlbad (15 Min.),  
Stressabbauende Unterwassermassage (15 Min.),  
Cleopatra-Bad mit Milch (15 Min.),  
Sonnenlichtlampe (20 Min.),  
Salzkammer (40 Min.),  
Regenerierende Gesichtsmaske (20 Min.).

**Reisezeit:** immer ab Sonntag oder Montag

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Flug z. B. mit Czech Air ab Berlin, Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien, Zürich via Prag nach Riga und zurück: **ab 295,- Euro**, weitere Flugpreise siehe Hauptkatalog **Seite 12**, 5 Tage Mietwagen ab/bis Flughafen Riga der Kat. A inkl. unbegrenzter Freikilometer, aller Versicherungen, Haftpflicht mit 430,- Euro Eigenbeteiligung **165,- Euro**

Anschlussstige in Riga Hotel Domina Inn Riga\*\*\*\*, Ü/F:  
DZ: **39,- Euro**, EZ: **71,- Euro/Person**

weitere Kur- und Wellnessangebote **auf Anfrage**.

## Hotel Jūrmala Spa\*\*\*\*

Im Juni 2005 eröffnet. Das Hotel liegt zentral in Majori in Jūrmala. 190 Zimmer, alle ausgestattet mit SAT-TV, DU/WC, Telefon, Föhn. Das Panorama-Café im obersten Stockwerk bietet einen fantastischen Ausblick auf die Ostsee und Jūrmala.

### Das Spa- und Gesundheitszentrum:

Das Zentrum bietet verschiedene Arten von Massagen und Wassertherapien, z. B. Aromatherapien, Aromabäder, eine Salzkammer, Gesundheitskapseln u.v.m.

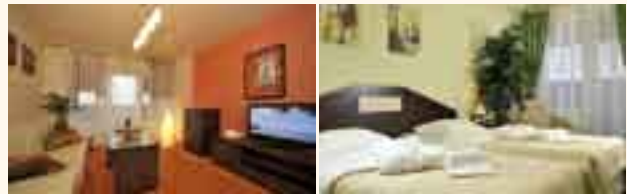
### Das Sport- und Freizeitzentrum:

Eine echte Wellness-Oase mit verschiedenen Schwimmbädern, 5 unterschiedlichen Saunen, modernem Solarium und Aqua Bar.

### Die „Beauty-Lounge“:

Hier bekommen Sie eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten für Gesicht und Körper. Ein Friseursalon, Maniküre und Pediküre vervollständigen das Angebot. Es kommen bekannte kosmetische Artikel z.B. von Sothys, Kanebo und Fleurs zum Einsatz. Erstklassiges Fachpersonal sorgt für eine perfekte Behandlung.

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten; Stand 12./2011



**NEU**

## 8 Tage Kur-Urlaub im Max Hotel\*\*\* an der Ostsee

Das Hotel befindet sich in Ustronie Morskie (Henkenhagen) bei Kołobrzeg (Kolberg). Der Ostseestrand in nur 50 m entfernt. Der Ort liegt an einer Steilküste, die bis zu 16 m hoch ist. Lange Wanderung am Sandstrand sind hier sehr zu empfehlen. Der Ort liegt ca. 15 km von Kołobrzeg entfernt, einem der Hauptbadestrände der Pommerschen Küste.

Preise in Euro pro Person	DZ	EZ
01.01.-29.02. / 01.11. - 23.12.12	<b>209,-</b>	<b>269,-</b>
01.03.-31.03.12	<b>239,-</b>	<b>299,-</b>
01.04.-30.04.12	<b>269,-</b>	<b>329,-</b>
05.04.-09.04.12 (Zuschlag Osterfeiertage/Tag)	<b>18,-</b>	<b>18,-</b>
01.05.-31.05. / 01.10. - 31.10.12	<b>299,-</b>	<b>359,-</b>
01.06.-30.06. / 01.09. - 30.09.12	<b>379,-</b>	<b>439,-</b>
01.07.-31.08.12	<b>449,-</b>	<b>519,-</b>

**Buchungsnummer: SK 15001-12**

### Preisnachlass für Frühbucher: 30,- Euro/Person

Verbindliche Buchung muss bis 31.01.12 für den Zeitraum Januar - Mai bzw. bis 31.04.12 für den Zeitraum September - Dezember erfolgen.

### Im Reisepreis enthalten:

7 Ü/F im Hotel Max\*\*\*, 6x Buffet-Abendessen, Begrüßung mit Begrüßungsgetränk, 1x ärztliche Eingangskonsultation bei 1 Woche, bei 2 Wochen 2x ärztl. Konsultationen, 3 Kuranwendungen je Werktag nach ärztlicher Verordnung (zusätzliche Anwendungen gegen Aufpreis), freie Benutzung von Hallenbädern und Innenwhirlpool (06.00-20.30 Uhr) und der Saunen (15.00-20.30 Uhr), 1x kulturelle Veranstaltung pro Woche, deutschsprachige Gästebetreuung im Hotel, Informationsmaterial, Gepäckbeförderung bei Ankunft und Abfahrt, Bademantel im Zimmer, 24 Stunden MBR Notruf-Service. **Keine Mindestteilnehmerzahl**

**Anreise:** Immer von Samstag bis Samstag

### Weitere Buchungsmöglichkeiten:

Zuschlag für Zimmer mit Meeresblick: **20,- Euro/Person**, Zuschlag für Zimmer mit Balkon und Meeresblick: **32,- Euro/Person**, videoüberwachter Hotelparkplatz direkt am Hotel: **ca. 4,- Euro/Tag**, kürzere oder längere Aufenthaltsdauer und Verlängerungstag **auf Anfrage**, die Kurtaxe wird vor Ort an der Rezeption erhoben (**ca. 0,40 Euro/Tag/Person**).

Preis- / Leistungsänderungen vorbehalten; Stand 12 / 2011

## Das Max Hotel\*\*\*

Das Hotel wurde 2006 vollständig renoviert und bietet 36 Doppel- und Einzelzimmer, die alle mit DU/WC, SAT-TV, Telefon und Internetzugang ausgestattet sind. Außerdem bietet das Hotel: 24-Std.-Rezeption, kostenlosen Hotelsafe, Fahrstuhl, Café, Restaurant, kostenfreie Sauna, Sportplatz, Lagerfeuerplatz und Schwimmhalle (Becken: 10,5 x 5,5 m). Außerdem gibt es einen Schönheitssalon.

Neben klassischen medizinischen Kurbehandlungen gibt es hier eine Reihe von Wellness-Behandlungen, die Ihnen Entspannung und Wohlbefinden garantieren. Ein videoüberwachter Parkplatz ist vor dem Hotel. Sie können vom Hotel außerdem Fahrräder und Nording-Walking-Stöcke ausleihen.

### Therapie- und Wellnessangebote:

Heilanzeigen bei Erkrankungen der Atemwege, des Kreislaufes und des Bewegungsapparates, Entschlackungstherapien, Stoffwechselreinigung, Entspannungstherapien, Therapien zum Erleichtern von neurologischen Störungen wie Lähmungen und Krämpfe, Stress- und Depressionsbehandlungen und spezielle Therapien gegen Schmerzen.

**Behandlungsmethoden:** Hydromassagen, Moorpackungen, klassische Massagen, Inhalationen, Perlbäder, CO<sub>2</sub>-Bäder, Lasertherapie, Lampe Bioptron, Interdyn, Magnettherapie, Gymnastikübungen.

# Erläuterungen zu Kur- und Spa Fachbegriffen



**Akkupressur** Leichte Massage durch Fingerdruck auf Akkupressurpunkte des Körpers (Energie oder Meridian-Druckpunkte). Ähnelt dem Shiatsu.

**Balneotherapie** Oberbegriff für Wasserbehandlungen, bei denen natürliches Thermal-, Quell-, Mineral- oder Meerwasser zur Entspannung, zur Verbesserung der Durchblutung, zur Stimulierung des Immunsystems bei gleichzeitiger Entgiftung des Körpers genutzt wird.

**Crenotherapie** Behandlungen mit Mineralwasser, Schlamm oder Dampf durchgeführt werden.

**Entgiftung** Eliminierung von Giften und Toxinen, die sich im Körper angesammelt haben.

**Fangothérapie** Ganz- oder Teilkörperbehandlungen mit Schlamm in Form von erwärmten Packungen zur Entgiftung, Muskelentspannung, zur Anregung des Kreislaufes und Schmerzlinderung.

**Holismus** Eine alternative oder komplementäre Annäherung an Gesundheit und Fitness, die sich auf Lifestyle, mentales Wohlbefinden und spirituelles Bewusstsein ausrichtet. Der Mensch wird als Einheit, also ganzheitlich erfasst und behandelt (engl. Whole being).

**Homöopathie** Von Samuel Hahnemann (1755-1843) entwickeltes Therapiesystem, das kleinste Mengen natürlicher Substanzen benutzt, die in gesunden Personen die Symptome der entsprechenden Krankheit auslösen würden. Wahrscheinlich werden durch Zuführung natürlicher elektromagnetischer Energie wie z. B. von Pflanzen, Kräutern und Mineralien körpereigene Selbstheilungskräfte aktiviert.

**Hydromassage** Massage von Körperteilen mit Hilfe von Wasserdüsen. Entweder werden diese von Hand gehalten oder fest unter Wasser installiert, wie in einem Hydrobad, in dem der Kurgast bis zum Nacken in der Wanne liegt.

**Hydrotherapie (Kaltwasserkur)** Entwickelt aus der Kaltwasserkur, die aus einer therapeutischen Trinkkur, Packungen in nassen Tüchern, Duschen und Untertauchen in Verbindung mit Diäten und Körperübungen an der frischen Luft besteht.

**Inhalationen und Spülungen** Einatmen von Mineralquell- und Meerwasserdampf durch die Nase. Dieser wird oft mit Pflanzenextrakten und Ölen (z. B. Eukalyptus) vermischt. Hilft bei Atemwegserkrankungen sowie bei Stauungen in Nebenhöhlen oder Lungen.

**Liquid Sound Therapie**, die Licht und Töne sowohl über als auch unter Wasser verwendet.

**Luffa-Massage** Körperpeeling unter Anwendung eines Luffa-Schwammes zum Abschleifen der Haut und zur Anregung des Kreislaufes. Diese Behandlung wird mit Meersalz, Sand, Ölen, Meeres- und Pflanzenextrakten durchgeführt.

**Lymphdrainage** Therapeutische Massage, die durch eine sanfte Pumptechnik den Fluß lymphatischer Flüssigkeit anregt und den Körper von überschüssigen Flüssigkeiten, Giften und Abfallprodukten befreit.

**Kneipp-Therapie** Von Pastor Sebastian Kneipp (1821-1897) entwickelte Adaption der Hydrotherapie, bestehend aus Warm- und Kaltwasserbehandlungen, Barfußgängen im Morgentau und Kräuterbadeölen in Verbindung mit physikalischem Training und Naturkost.

**Körperwickel** Der Körper wird in heiße Tücher, Plastikfolien und Decken eingewickelt. Die Wärme dringt in die Haut ein und bewirkt eine Entspannung und Revitalisierung der Haut.

**Klimatherapie** Freilufttherapie in Kurorten unter Berücksichtigung strenger Luftreinheitskriterien, u.a. zur Entlastung der Atmung. Je nach Indikation Mittel-, Hochgebirgs-, und Seeklimatherapien.



**Parafango** Behandlung mit einer Mischung aus vulkanischem Schlamm und Paraffinwachs zur Schmerzlinderung im Bereich der Muskeln und Gelenke. Diese Schlammmischung ergibt eine dünne Schicht, die leichter zu entsorgen ist als herkömmlicher Schlamm.

**Paraffin Behandlungen** Körper, Hände oder Füße werden mit Paraffinwachs eingerieben und anschließend mit einer Plastikfolie bedeckt, um die Wärme zu binden. Mit dem harten Wachs werden Schmutz und tote Hautschuppen von der Oberfläche entfernt und hinterlassen eine seideweiche Haut. Wirkt sehr entspannend.

**Peloide** Heilmedizinisch verwendete Torfe (biologischen Ursprungs) und Schlämme.

**Physiotherapie** Gesamtheit aller natürlichen Heilmethoden, die der Wiederherstellung, der Aufrechterhaltung oder der Verbesserung der harmonischen Funktion des Organismus dient.

**Phytotherapie** Heiltherapien, bei denen Pflanzen, Sträucher, Bäume, essentielle Aromaöle, Seegras, Kräuter- und Blütenextrakte eingesetzt werden. Diese Substanzen werden durch Massage,

Packungen oder Wickel, Wasser- und Dampfanwendungen, Inhalation, Homöopathie und in Form von Kräutertees verabreicht.

**Radon** Analgetisch und entzündungshemmend wirkendes Edelgas zur Schmerzbehandlung, zur Behandlung von Morbus Bechterew und rheumatoider Arthritis.



**Reflexzonenmassage** Alte chinesische Methode der Druckpunktmassage, die im allgemeinen an Händen und Ohren angewandt wird. Dient vor allem der Körperentspannung.

**Relaxation** Entspannungsbehandlung zur Behandlung von Zivilisationsschäden sowie nervlicher und körperlicher Überbelastung.

**Schlammbad** Der Körper wird in organischen Thermalschlamm gehüllt, um den Blutdruck zu senken und der Haut Nährstoffe zuzuführen.

**Shiatsu** Traditionelle japanische Akkupressur-Massagetechnik zur Förderung der Entspannung, der Heilung und der Verjüngung. Dabei wird Druck auf bestimmte Punkte im Körper ausgeübt, die die „Meridiane“ stimulieren und Blockaden aufheben (Wege im Körper, durch die die Lebensenergie fließt).

**Tai Chi** Alte chinesische Kampfkunst. Meditationsform unter konstantem Fluss von Energie und Bewegung. Sie verbindet mentale Konzentration, langsames Atmen und tanzartige Bewegungen um das Chi (Lebensenergie) zu erhöhen.

**Thai Massage** Form der Massage, die ohne Anwendung von Massageöl auf dem Boden liegend durchgeführt wird, um die Flexibilität zu erhöhen und Stress zu vermindern.

**Thalassotherapie** Meerwasserbehandlungen zu präventiven und heilenden Zwecken. Sie schließt Meerwasserbäder, Schlickbäder- und packungen sowie die Anwendungen der allgemeinen physikalischen Therapie ein.

**Thermalbad** Mit Thermalwasser betriebenes Bad, dessen Becken ausschließlich mit Thermalwasser gefüllt wird.

**Thermotherapie** Förderung der Thermoregulation durch Sauna, Dampfbad und Erwärmungsbad sowie durch hydrotherapeutische Maßnahmen.

**Trinkkur** Kurmäßige Applikation von Heilwasser zur Hydratation und Supplementierung von Mineralien.



Buchung in Ihrem Reisebüro

