

Wellness-semester i Estland –

Bästa sättet att få ny energi



Estland
En glad överraskning.

Medicinska spa och wellness-spa i Estland



*Medlemmar i den Estniska spa-föreningen

www.estonianspas.eu

I harmoni med omgivningen

Estlands president Toomas Hendrik Ilves har en gång sagt att det lilla och väldigt speciella europeiska landet han styr över är som en gigantisk nationalpark. Inte i den meningen att det är vilt och outvecklat, utan för att det i hjärtat av Europa finns en nation med så mycket utforskad mark och vacker, orörd natur. Men då gäller det att inte misstolka begreppet orörd, näst intill varje kvadratmeter obebyggd mark är varsamt skyddad eller övervakad av estländare.

Mellan ändlösa skogar, mossar och sjöar ligger små, pittoreska byar och fina, välskötta städer som alla har sin för Estland speciella arkitekturstil. Men människor bor i regel på ett rejält avstånd från de största huvudvägarna, vilket gör att en besökare lätt uppfattar landet som mer obebyggt än vad det egentligen är. Det är inte lätt att gissa sig till att vissa av dessa undangömda småorter hyser lyxösa spa-anläggningar, i kombination med en färgstark och levande folkkultur som har sina rötter långt tillbaka i tiden.

De flesta ester lever i största harmoni med sin omgivning och förkroppsligar på ett sätt den miljö som finns runtomkring dem. Tack vare sin kloka och omvårdande inställning till naturen har de fått en unik möjlighet att erbjuda sina

långväga gäster frisk luft, stillhet och tystnad, och storartade naturscenerier. Samtidigt har de utvecklat en väl fungerande turistverksamhet av internationellt snitt.



Kvistar från enbuskar blötläggas inför bustubadet.



Ut ur bastun för att friska upp sig i vattnet.

Bastun: det nordiska badet

Redan nordbornas flitiga och påhittiga förfäder insåg att vi människor är en del av naturen och levde helt i enlighet med den livsfilosofin. Vi står högst upp i näringskedjan och måste ta hänsyn till allt levande, inklusive oss själva. Bastun, som är grundläggande i vår spa-kultur, kombinerar effekten av den starka värmen med björkris mot huden för att öka blodcirkulationen, och till sist kallt vatten. Sedan forntida dagar har ester som har arbetat ute på fälten, i skogarna eller till havs satsat på och älskat sin egen bastukultur.

Den nordiska bastun förenar alla de fyra grundelementen: eld, vatten, luft och jord. Först värmer bastubadaren upp kroppen i en rumstemperatur av 100 °C och piskar sig med björk- eller enbärsris, kastar sig sedan i kallt vatten och rengör till sist huden med salt, honung, mjölk och örtinpackningar.

Men att någon håller på traditionerna behöver inte innebära en brist på fantasi och utveckling. På vissa estniska turistgårdar kan gäster fylla på energi till kropp och själ genom att sitta i en skön

badtunna eller i en bastuhydda i indiansk stil under en klar natthimmel. Vid många av floderna och sjöarna kan man även se en liten skorsten som skjuter upp från en bastu som är förankrad på en flotte. Sådana flytande bastubad har blivit en stor turistattraktion i sig.

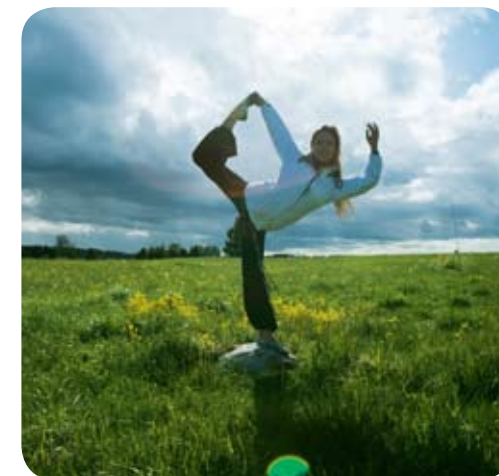


En härlig badtunna.

Hjälpa till på gårdarna

Hos många kostintresserade personer har faste-kurer blivit alltmer populära, för att få möjlighet att rensa kroppen från gifter med hjälp av naturliga ämnen. Problemen har uppstått på grund av felaktiga matvanor, som näringsfattig mat eller för stor konsumtion, och en total utrensning är det mest effektiva sättet att ta itu med dem. En av de bästa och mest skonsamma produkterna är naturligt mineralvatten, som fungerar precis lika bra att bada i som att dricka och är inte mindre verksamt än källvatten från bergen. Estlands eget, berömda mineralvatten från Värkska, som har pumpats upp djupt nerifrån jorden, går att få tag i på nästan varje kafé och restaurang i hela landet.

Estlands alla turistgårdar har bidragit till att profilera landet som framträdande inom naturturism. Här bor gästerna i rum inredda med naturmaterial som trä, linne och bomull och äter ekologiskt och lokalt odlad mat. Det finns även utmärkta tillfällen att vandra i skogarna och över mossarna, eller att paddla kanot och rida på hästar. För dem som är lite äldre, eller bara vill ta det lugna-re, är kanske en promenad med vandringsstavar eller en skön cykeltur att föredra, aktiviteter som



Balans för kropp och själ.

även dem gör att du börjar djupandas och får in ordentligt med syre i blodomloppet.

På många av gårdarna kan gästerna hjälpa till med traditionella sysslor, som att väva, klippa får, spinna lin och slunga honung. Du får garanterat massor av frisk, härlig skogsluft, nyttigt kroppsarbete och trevligt umgänge. Låter det som en drömtillvaro? Det är långt ifrån en romantisk bild som målas upp för att tillfredsställa turister, precis så här ser vardagen ut för en stor del av Estlands 1,4 miljoner stora befolkning.



Aldrig långt borta.

En aktiv och äventyrlig semester

De flesta av Estlands mest kända politiker, vetenskapsmän, författare och musiker har egna sommarhus någonstans i skogen eller på en av öarna. Men även besökare från när och fjärran kan koppla av i den lantliga miljön och lära sig nya saker på turistgårdarna. På många av dem bakas det bröd, ystas ost och odlas växter som används inom örtmedicin. Det finns ingenting som är bättre för att reducera stress än att sköta om en trädgård. Här lär man mer än gärna ut en hälsosammare livsstil och erbjuder mysiga gäst- rum för övernattnig. Ofta drivs gårdarna av en privat familj, vilket gör att du alltid får ett varmt och personligt bemötande.

Många estniska turistgårdar och ungdomsläger har satsat på ett speciellt tema, de kan till exempel ha byggts upp och drivs som en hästranch, ett indianläger eller en vikingaby. När fantasin får fritt utlopp får också själen näring, och de fantasifulla miljöerna uppskattas ofta lika mycket av vuxna gäster som av barnen.

En wellness-semester på någon av öarna, med sin orörda natur att vandra i, eller på en av de



Brödbak på en turistgård.



Gamla vänner.

högklassiga spa-hotellen är som en vinstlott för en familj som vill ha total avkoppling. Här kan du slänga av dig allt vardagsansvar och åter igen upptäcka sidor inom dig som sedan länge är bortglömda. Låt semestern bli en startpunkt för något nytt och bättre!

För barnen finns det gott om aktiviteter, som att simma, cykla, paddla kanot, rida eller hjälpa till med sysslorna på en turistgård, och de flesta av dem kan familjen utföra tillsammans. Det ger oförglömliga barndomsminnen att kasta sig nerför en vattenrutschbana med sin pappa, tävla om vem som paddlar snabbast i floden mot sin mamma eller mata djuren på gården med sina syskon.

Estland har även gott om härliga vandringsleder, som används till så mycket annat än att vandra på. Många föredrar i stället att jogga och åka skidor eller ta kortare promenader utan att behöva campa. Dessutom har lederna ofta försetts med intressanta informationstavlor om den särpräglade naturen och ibland även andra turistattraktioner, till exempel snidade träskulpturer föreställande väsen ur estnisk folktro. Det gör det till ett äventyr att ta sig fram i skogarna, man vet aldrig vad som väntar bakom nästa krök.



Middag med estniska råvaror.

Hög kvalitet helt igenom

Det är behagligt och rofyllt att tillbringa sin semester i Estland. Var du än befinner dig är det en ekologiskt hållbar och traditionsburen livsstil som möter dig, och massor av orört land som en gång i tiden lockade hit balttyska adelsmän för att bygga sina herrgårdar. Det är i skogarna och vid sjöarna som egendomarna ligger och i dag är de omvandlade till trendiga semesteranläggningar eller lyxiga spa-hotell.

För en wellness-turist i Estland finns det ett enormt stort utbud. Föredrar du en bondgård med vasstak där tiden har sin gilla gång, och avkopplingen består av att promenera i skogen? Eller stannar du hellre någon vecka i ett bekvämt spa-hotell i stadsmiljö? Estlands spa-anläggningar möter högre krav än någon annanstans i världen. Den Estniska spa-föreningen har en rigorös och noggrann kvalitetskontroll, och poängbedömer varje medicinskt spa och spa-hotell genom att dela ut mellan en och fem stjärnor, vilket gör det lättare för gäster att göra rätt val redan från början.

Den höga kvaliteten märks också tydligt i köket. Skickliga och välrenommerade krögare tillfredsställer alla grupper av kräsna gäster, oavsett om man föredrar en internationell, estnisk eller vegetarisk meny.



En god, stärkande energidryck.



Vackra sandstränder så långt ögat kan nå.

Med hjälp av lera och varma stenar

Gyttje- och vattenbehandlingar har varit en del av estnisk kultur sedan 1820-talet. Hela den västra kustremsan från Haapsalu ner till Pärnu, och den nordöstra runt Toila och Narva-Jõesuu, samt ön Ösel, är fullt av stränder och spa-hotell. Tidigare kom gästerna mestadels från Tyskland och Moskva, men i dag är intresset allra störst hos skandinaver, även om det också finns besökare från USA, Japan och södra Europa. Framför allt de nyare anläggningarna är trendigt designade för att attrahera internationella gäster.

Men det finns också platser som drar till sig en helt annan grupp av besökare, de som vill ta hand om sin hälsa genom att vistas ute i naturen. Helt orörda och privata stränder finns det till exempel i Kabli i närheten av kustorten Pärnu, och på öarna Dagö och Runö. Här kan man vandra omkring utan att träffa en enda människa.

Redan på 1800-talet insåg den estniska turistindustrin att vid sidan om vatten, frisk luft och värme, var även jorden fullt användbar för att förbättra en persons hälsa. Den mineralrika le-

ran visade sig göra underverk för huden. Men förutom lerinpackningar och gyttjebad använder man även naturstenar, som har en energigivande och föryngrande effekt. På moderna, estniska spa-hotell inkluderas den mest magiska stenen av alla, shungit från Karelen.



På spa-hotellen finns pooler för alla.

Wellness och kultur

Flera av Estlands charmiga småstäder har fått egna hederstitlar av esterna, för att de har något unikt att erbjuda. I "vinterhuvudstaden" Otepää kan du få behandlingar med helande stenar i kombination med utmärkt skidåkning, kiropraktikbehandlingar och snowboardåkning eller snowtubing. Pärnu är "sommarhuvudstad" och kan liksom legendariska Haapsalu erbjuda spa-upplevelser i kombination med segling, windsurfing, paddling på floderna, rullskridskor och flygturer i ett litet Delta-plan. Den som hellre vill ta sig ut i skogen kan rida, åka häst och vagn eller på vintern släde, strax utanför stan ligger flera bra stall.

Sedan finns det också en "mineralvattenstad" och det är naturligtvis Värskä. Andra unika städer som har skaffat sig en profil genom att bygga nya spa-anläggningar är Viru och Rakvere, ett klokt sätt att placera sig på kartan inför framtiden.

Utan tvekan har Estlands hälsoturism fört med sig positiva effekter även inom andra områden,

nu arrangeras det året om konserter, teaterföreställningar och festivaler över hela landet. Kultur och underhållning har blivit den extra kryddan för en fulländad wellness-semester. Danskvällar av alla möjliga slag är precis lika avkopplande och stresslindrande som en äventyrs-park, med sina klätteraktiviteter högt upp i trädtopparna.

Det är inte i alla tider som man har insett i hur stor mån kropp och själ hänger ihop, men att vara spa-terapeut i dag innebär att kunna ha en djup helhetssyn på människan. För att må bra i själen behöver du också må bra i kroppen och tvärtom. Det går inte att separera människan i två delar, hon är en helhet.

I den moderna och högteknologiska värld som vi lever i är det också lätt att förlora insikten om att vi är en del av naturen. Om vi inte tar hand om oss, motionerar, äter bra, får tillräckligt med dagsljus och frisk luft börjar vi snabbt att vissna. Det är också viktigt att vi får ägna oss åt det som vi känner en passion för, och att vi ibland går utanför våra upptrampade stigar och vågar prova något helt nytt.



Äventyr högst upp i trädtopparna.

Spa för alla åldersgrupper

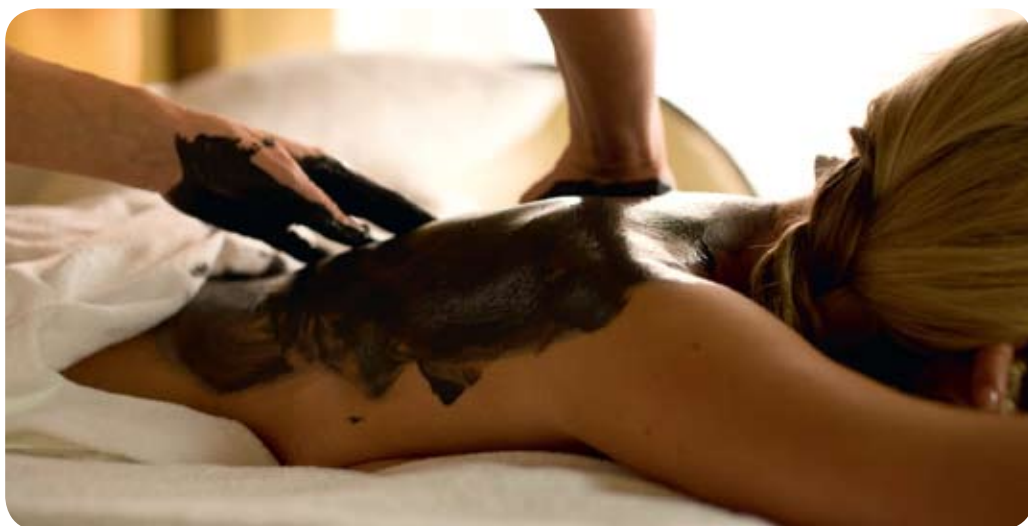
Estland har många medicinska spa av högsta klass, vilket kan vara intressant speciellt för dem som är lite äldre. Precis som man vill ha en lycklig barndom ska det vara lika självklart att kunna ha en fin ålderdom. För någon som är yngre ska en semester med wellness som tema utspela sig i en trygg, intressant och rolig miljö. Under de mest aktiva yrkesåren är det kanske mer äventyrliga upplevelser vi vill ha eller också bara få koppla av i en mer trendig miljö och till och med lära oss något nytt. När vi blir lite mer till åren behöver kroppen tas om hand med extra omsorg och det är fullt möjligt med hjälp av våra professionella spa-team, som alla har långa utbildningar från universitet och högre skolor hemma i Estland.

Det som är Estlands främsta triumfkort är att det finns så många spa-hotell, vilket även uppmuntar till att anlägga och öppna temaparker, vandringsleder, örtträdgårdar och herrgårdshotell. För en äldre person är lycka ofta lika med avsaknad av smärta. På de medicinska spa-anläggningarna finns allt från fysioterapi, kiropraktik och gyttjebad till värmebehandlingar och haloterapi – det är ett brett spektrum av behandlingar som håller högsta internationella klass.



En medicinsk spa-behandling.

När kroppen har fått sig en ordentlig genomgång, med bland annat saltbehandlingar för hud och andningsorgan och massage och stretching för stela ryggar, är kanske det enda som återstår att skaffa sig en ny frisy och få lite maniky. I den egna branschen anses estnisk spa-kultur som



Total avkoppling.



Njut av lugnet i skogarna.

föregångare när det gäller att erbjuda skönhetsvård som ett komplement till hälsoturismen.

Esterna själva är så vana vid sitt natursköna land att de ibland glömmer bort att uppskatta det ordentligt. Men för varje besökare som de med

stor gästfrihet tar emot får de en chans att se på sin omgivning med helt nya ögon. Det här är en nation som har en ärofull och komplicerad historia, och där det har blivit desto viktigare att kunna leva i och njuta av nuet.

Fler och fler turister fortsätter att komma till Estland. Orsaken är enkel: De olika regionerna skiljer sig så mycket åt att till och med under ett tredje besök är det omöjligt att ha hunnit se precis allt. Nationalparken Lahemaa och pittoreska Haanjamaa, öarna, Setumaa, den norra kusten och Somaa är totalt väsensskilda platser. Men de har ändå en sak gemensamt, att de alla har exotiska semesterbyar eller ett fint och bekvämt spa-hotell.

Det är ett lyckosamt val att semestra i Estland, oavsett vart du väljer att åka någonstans. Här finns det ingenting som är utslätat eller ointressant. Och förresten, Estlands nationalrätt är kama, som tillreds av råg, havre, korn och ärtmjöl och äts med filmjöl, socker och bär. Det är definitivt värt att prova!



Förfrysningar väntar.



Vi ser fram emot att få träffa dig!

www.visitestonia.com