

Till alla som önskar friskvård och avkoppling samt för dig med specifika behandlingsbehov

Unik hälsoresa till kurort i Polen



Vi erbjuder en lyxigt sammansatt paketresa till oslagbart pris. Upplevelsen kombinerar det bästa från klassiska svenska hälsohemsvistelser med europeiska kurortsanor av högsta kvalitet. Med stöd från skolmedicinsk spetskompetens med behandlingsrådgivning, samt influenser från österländsk tradition för stresshantering och mental hälsa vill vi skapa ett oförglömligt koncept för dig och dina nära.

Vi har glädjen att presentera ett hälsopaket framtaget av specialistläkare Katarina Andevid i samarbete med en framstående klinik i Polens mest kända kurort Ciechocinek. Orten har ett unikt mikroklimat tack vare mineralsaltutvinnings-anläggningar som upptas i UNESCOs världsarvslista. Kurortsanorna sträcker sig nästan 200 år bakåt i tiden och mineralvattenbad i hälsokällanläggningar erbjöds redan 1836. Ciechocinek bär fortfarande namnet "Polska Kurorters Pärla".

Se hemsidan med översikt på svenska samt fyllig information på engelska. www.podtezniami.pl

Kurortsvistelse i Polen

Restid 29 mars - 5 april 2014

Under vistelsen har ni möjlighet att ta del av ett professionellt framtaget utbud med aktivitetsinstruktioner på svenska/engelska. Första dagen ägnas till stor del åt hållningskontroller, läkarkonsultationer och behandlingsplanering

Dagsprogramsförslag

07.15-07.45 Vattengympa

07.45-10.00 FRUKOSTBUFFÉ

10.00-12.00 Egna behandlingar*/utflykter (se nedan)

12.00-13.00 Stavgång

13.00-15.00 LUNCHBUFFÉ

15.15-16.45 Kurs i Mindfulness

17.00-18.00 Kulturprogram

17.30-19.00 MIDDAGSBUFFÉ

19.00-19.45 Avslappning i saltgrottan

20.00-22.30 Musik/Konsert/Dans

*Behandlingsavdelningen öppnar kl. 7 och du kan lägga in behandlingstider under hela dagen.

I resan ingår, förutom det dagliga programmet, en kostnadsfri service med tolkning samt planering av eventuella extra behandlingar enligt tillval nedan samt behandlingsexempel på sid 5 och 6. Vår medicinska expertis står till tjänst med att skapa din individuella behandlingsplan.

Tillval

• Utflykter

10.30-11.30 måndag: Ciechocinek med häst och vagn

14.00-15.00 tisdag: Guidad promenad till världsarvsklassad saltanrikningsanläggning

09.30-14.00 torsdag: Torun - Kopernikus födelsestad med historiska sevärdheter

• Behandlingar

Kliniken erbjuder ett hundratal behandlingar från de klassiska kurortsbaden och omslag till de mest moderna terapier som bara finns i ett fåtal länder i Europa såsom kryo-, magnetfält-, ultraljudsterapi. Klinikens breda utbud sträcker sig från behandling av medicinska tillstånd som ortopediska, neurologiska, reumatologiska, kardiologiska problem och övervikt till friskvård. En av tyngdpunkterna i de profylaktiska paketen är genomgång av rörelseapparaten och manuell terapi för bättre hållning och kroppsfunction.

Det finns även ett högklassigt center för dermatologi som erbjuder en mångfald olika behandlingar och paket inom kropps- och skönhetsvård - allt från klassiska ansiktsbehandlingar till medicinsk kosmetologi, laser- och dermatokirurgiska behandlingar. Dessa tjänster samt även frisör, massage, fotvård erbjudes till förmånliga priser. Behandlingar av alla slag är 50-70% billigare än i Sverige.

Om ni redan i förväg vet vilka behandlingar och terapier ni önskar är ni välkomna att kontakta reseledningen för förbokning (se behandlingsexempel längst ner).

I resepaketet ingår:

- Transfer mellan flygplatsen i Warszawa och hotellet (för planering från andra flygdestinationer alt färjeterminaler Gdynia/Gdansk, kontakta reseledningen)
- Sju nätters boende i - för vår grupp särskilt utvalda - enkelrum med förhöjd standard och 140 säng. Ni som vill dela rum får dubbelrum med utsikt mot parken med separata sängar (standard), alternativt med dubbelsäng (superior). Det finns tv med internationella kanaler, kylskåp, bad/behandlingsrock samt balkong i varje rum.
- Helpension i form av buffé med möjligheter att välja mellan hälsokost (med inslag av kött och fisk), husmanskost eller bantningsprogram.
- Tolkservice
- Rådgivning av medföljande svensk läkare för behandlingsplanering
- Konsultationer med kurortsläkaren
- Genomgång av kroppshållning
- Mindfulness – medveten närvaro och stresshantering inkl meditation och yoga
- Aktivitetsprogram med vattengymnastik, avspänning, stavgång, guideade promenader
- Badanläggning, gym, saltgrotta med mineralsalttorn
- Kulturutbud med daglig musikunderhållning som piano-, operett-, popmusik- och folkmusikkonserter
- Nöjesutbud inkl dans till livemusik varje kväll

Priser per person

Dubbelrum	5450 SEK
Tillägg enkelrum	450 SEK
Tillägg för superior dubbelrum	500 SEK

Tillkommer:

Flyg/färja
Egna behandlingar
Utflykt till Torun
Häst och vagn i Ciechocinek

Bokning sker via mail eller telefon.

Bokningsavgift 1000 SEK betalas inom 10 dagar efter att du bokat resan.

Slutbetalning 4450 SEK (plus ev. enkelrumstillägg 450 SEK, alt för superior dubbelrum 500 SEK/pers.) betalas senast 29 februari. Bg 944-5404

Andevid AB har avtal med Kammarkollegium om resegaranti.

Du är hjärtligt välkommen att vända dig med alla förfrågningar om kurortvistelsen till Christer och Katarina Andevid. Resan till och från Polen kan du boka själv men Christer står gärna till tjänst för frågor angående bokning av flyg alt färja.

Tel 0708-69 22 55
Tel 0739-66 04 55

christer@andevid.se
katarina@andevid.se

Resealternativ:

Flyg med Wizzair www.wizzair.com Pris 1 nov: ca 750 SEK T/R (inkl bagage)

29 mars Skavsta avgång 13.15 - Warszawa ankomst 14.40

5 april Warszawa avgång 11.00 - Skavsta ankomst 12.35

Alternativt kan du flyga till Warszawa med LOT. Flygtiden är ca 1,5 tim. Det är ingen tidsskillnad mellan Sverige och Polen. Hotellbussen hämtar vid flygplatsen i Warszawa och det är ca 3 tim till hotellet.

Det går även bra att resa via andra rutter - ring reseledningen och få ett skräddarsytt resepaket med prisvärda avgångar från Göteborg och Malmö, t ex Wizzair flyg Sturup-Gdansk alt Säve-Gdansk. Det finns även bra färjeförbindelser. Efter överenskommelse ordnar vi även transfer även från Gdansk och andra destinationer.

Reseledare:



Katarina Andevid

Specialistläkare och Medicine Doktor, har disputerat i miljömedicin, tagit magisterexamen i folkhälsovetenskap, certifierad mindfulnessinstruktör och tolk



Christer Andevid

Naturmedicinare. Grundare av Masesgården (ägare och VD 1976-2001), numera konsult och kursansvarig. Hälsoresearrangör

Hur är det möjligt att vi kan få en sådan kvalitet till detta låga pris? Under hösten ägnade Katarina och Christer två månader till att resa runt i Polen och finna "Polens bästa anläggning" för en hälsovistelse. I "Pod Tezniemi" finns allt som man kan önska sig ingå i en hälsoresa samlat under samma tak! Stället är expansivt och har ambitionen att ligga i framkant. Här finns 400 gästplatser och det är nästan alltid fullbokat. Då går det att ha hög kvalitet till låga priser. Vi vill själva gärna vistas i denna underbara kurort i det kulturellt högtstående Polen. Vårt mål är att folk ska få upp ögonen för vad Polen har att erbjuda oss svenskar. Vi förmedlar ett resmål som vi själva vill uppleva om och om igen. Det ligger så nära och ger så mycket för pengarna.



ANDEVID Kurs- och Researrangör AB www.andevid.se 0708-69 22 55 christer@andevid.se
Org nr 556298-6876 **Resegaranti utställd enligt Kommerskollegiums regler** Bg 944-5404

Behandlingsexempel:

Här kommer ett litet urval av behandlingar som erbjuds på "Pod Tezniemi" med priser i svenska kronor, enligt valutakursen 30 oktober 2013.

Medicinska behandlingar

- Den kliniska avdelningen för **fysioterapi/kinesioterapi** (undersökningar av rörelse- apparaten och korrigeringar) har specialister med spetskompetens som bl a erbjuder:
 - ❖ Manuell terapi (kombination av osteopati/kiropraktik/naprapati) ca 250 SEK
 - ❖ PNF (Proprioceptiv neuromuskulär facilitering) ca 135 SEK
- **Balneoterapi** med badbehandlingar som utnyttjar naturliga råvaror, t ex mineralsalt- och gyttjebad, har lång tradition i Ciechocinek. Mineralerna har flera positiva hälsoeffekter och stärker bl a immunförsvaret, nervfunktionen och cirkulationen
 - ❖ Saltvattenbad ca 45 SEK
 - ❖ Saltvattenbad med hydromassage ca 70 SEK
 - ❖ Balneofototerapi (efter dermatologisk konsultation, vid t ex eksem) ca 40 SEK
 - ❖ Gyttjeomslag (per kroppsdel) ca 35 SEK
 - ❖ Inhalationer (mineralsalter/mediciner) ca 25 SEK
- **Hydroterapi** – vattenbehandlingar
 - ❖ "Skotska piskor" – massage med stark vattenstråle ca 35 SEK
 - ❖ Bubbelbad med hydromassage ca 50 SEK
 - ❖ Undervattensmassage med chromoterapi (färgterapi) ca 85 SEK
- **Massage**
 - Terapeutisk manual massage
 - ❖ Klassisk massage
 - 15 min ca 60 SEK
 - 30 min ca 125 SEK
 - 50 min ca 210 SEK
 - ❖ Bindvävsmassage
 - 15 min ca 80 SEK
 - 30 min ca 150 SEK
 - 50 min ca 230 SEK
 - ❖ Zonterapi ca 80 SEK
 - Pneumatisk massage
 - ❖ Lymfdränage ca 30 SEK
 - ❖ Slide styler – kroppsmodellering ca 65 SEK

- **Fysikalisk terapi** med stor metodmångfald - se nedan enstaka exempel från varje subgrupp

Elektroterapi

- ❖ TENS ca 25 SEK

Behandlingar med utnyttjande av magnetfält

- ❖ Magnetterapi med laser ca 40 SEK

Ljusterapi

- ❖ Punktlaser ca 40 SEK

Ultraljud

- ❖ Enpunktsbehandling ca 30 SEK

Termoterapi

- ❖ Systemisk kryoterapi med efterföljande gymnastik ca 40 SEK

- ❖ Syreterapi ca 30 SEK

Skönhetsbehandlingar

Behandlingar för ansikte, hals och dekoltage

- ❖ Ansiktsmassage ca 95 SEK
- ❖ Ansiktsbehandling ca 275 SEK
- ❖ Antirynkbehandling ca 315 SEK

Kroppsbehandlingar

- ❖ Uppstramande kroppspeeling ca 210 SEK
- ❖ Anticellulitbehandling/slimming ca 190 SEK
- ❖ Fotvård ca 170 SEK
- ❖ Manikyr ca 75 SEK

Frisör

- ❖ Klippning och föning ca 75 SEK

För ytterligare info, v g se: www.podtezniami.pl