

Virkistys- ja hyvinvointilomat  
Virossa

# Elinvoimaa ja elämäniloa



Viro

Avaa aistit yllätyksille.

## Virkistys- ja terveyskylpylät Virossa



\*Viron kylpyläliiton jäsenyrytykset

[www.estonianspas.eu](http://www.estonianspas.eu)

## Harmonisten vastakohtien terapiaa

Viron presidentti Toomas Hendrik Ilves on sanonut, että tämä pieni ja omaperäinen Euroopan valtio on kuin suuri kansallispuisto. Sillä hän ei tarkoita kuitenkaan, että johtamansa Baltian maihin kuuluva Viro olisi kehittymätön tai rinnastettavissa villiin erämaahan. Pikemmin kommenttia voi pitää tunnustuksena tiedolle, että keskeltä Eurooppaa on löydettävissä alue, jolla on niin paljon puhdasta luontoa ja asustamatonta maata. Ihmiskäden koskemattomuus on tosin hieman harhauttava käsite – lähes jokaista luonnon neliometriä tarkkaillaan ja suojellaan Virossa huolellisesti.

Kauniit ja hyvin hoidetut, virolaista arkkitehtuuria edustavat kaupungit pienehköineen taloineen on rakennettu ajan mittaan runsaslukuisten metsien, soiden, järvien ja luonnonsuojelualueitten lomaan. Taajamat ja kylät sijaitsevat usein etäämmällä pääteistä, joilla pistäytyville matkajille voikin siksi kehkeytyä tunne kuin kansallispuiston läpi kulkemisesta. Kansainvälisestäkin huippuluokkaa olevien kylpylöiden sijoittuminen Viron kaupunkeihin sekä mittavan kulttuuri- ja perinnehistorian keskelle tarjoaa lomailijalle virkistävää vastakohtaisuutta ilmaisun parhaimmassa merkityksessä.

Virolaiset ovat aina eläneet sopusoinnussa ympäristönsä kanssa, huolehtien hyvinvoinnistaan samalla hellyydellä kuin luonnonrikkauksistaan. Tämän ansiosta maalla on tarjota ystävilleen ja vierailleen eurooppalaisen sivilisaation keskellä luonnonmukaista harmoniaa; kauniita näköaloja, raikasta ilmaa, hiljaisuutta ja puhtautta – sekä kaiken sen keskellä huipputaso matkailupalveluja.



Pieni osa saunanautintoa – katajainen vihta



Ulos löylystä ja karaisevan kylmään kylpyyn

## Sauna on aito asia

Pohjolan kansojen työläät ja elämänviisaat ihmiset tiesivät, että ihminen on osa luontoa ja että sen mukaisesti jokaisen on syytä elää ja toimia. Luontoon varastoitunut elämänvoima on ikuisessa kiertokulussa, ja siksi kaikkea elävää – myös ihmistä itseään – on kohdeltava kunnioittaen.

Pohjolaisen kylpyläkulttuurin ydin kirkastuu saunassa – kuuman löylyn, vihtojen ja kylmän karaisevan veden äärellä yhdistyvät kaikki planeettamme alkuelementit: tuli, vesi, ilma ja maa. Pelloilla ja metsissä, järvillä sekä merillä ahkeroineet virolaiset ovat jo aikojen alusta rakastaneet ja vaalineet saunakulttuuria.

Kylpijän hikoiluttaminen sata-asteisessa löylyssä, lempeä pieksäminen koivuisella tai katajaisella vihdalla, kastautuminen viileään veteen höyryn vielä noustessa iholta sekä puhdistautuminen suolalla, hunajalla, maidolla ja yrteillä terästetyllä vedellä on parhainta mahdollista terapiaa sekä keholle että mielelle.

Eivät perinteet silti mielikuvitusta tai uusia ideoita ole rajoittaneet. Useilla matkailutiloilla voi

kokeilla esimerkiksi avoimen taivaan alla höyryävää kylpytynnyriä tai intiaanihenkistä telttasaunaa. Kauniissa jokiuomassa tai järven selällä voi vastaan lipua lauttasauna, jonka piipusta kohoaa savupatsas löylyjen merkinä. Viimeksi mainituista on monin paikoin kehkeytnyt suoranainen turistinähtävyys.



Kylpytynnyri

## Terveysloma maalla – fiksu!

Erilaiset luontaismenetelmin kehoa puhdistavat dieettileirit kasvattavat jatkuvasti suosiotaan Virossa. Paaston avulla keho vapautuu väärin ruokailutottumusten tai ylensyönnin aiheuttamasta myrkkujen tuottamisvimmasta – järjestä sinäkin itsellesi "suursiivous".

Yksi tehokkaimmista ja hellimmistä puhdistautumisen menetelmistä on mineraalirikas vesi, joka sopii sekä juotavaksi että hoitavien kylpyjen perustaksi eikä häviä ominaisuuksiltaan tippaakaan vuoristopurojen vesille. Kaakkois-Viron pohjavesialueen uumenista pumpattavaa Värskan mineraalivettä on alppivesien vaihtoehdoksi saatavilla lähes kaikissa maan kahviloissa, ravintoloissa ja ruokakaupoissa.

Lukuisat virolaiset matkailutilat tuovat terveellisen maaseutuelämän käsitteitä nykypäivään. Ne tarjoavat vierailleen luonnonpuuhaa, ruo'oilla, pellavalla ja villalla sisustetun ekologisen majoitumisympäristön, jossa pöytään katetaan pääasiassa paikallista luomuruokaa ja jossa vieras voi nauttia perinteisistä kuntoliikuntamuodoista vaikkapa metsäpolku- ja suovaellusten tai melonta- ja ratsastusretkien muodossa. Läkkäämpien liikkujien suosikit, sauvakävely ja pyöräily,



Keho ja mieli täydellisesti tasapainossa

parantavat nekin verenkiertoa ja yleiskuntoa.

Matkailutilat antavat myös kaupungista tai ulkomailta saapuneille vierailleen mahdollisuuden oppia perinneaskareita ja osallistua tilan töihin. Kangaspuilla kutominen, lampaiden keritsemisen ja villan kehruu, hunajan kerääminen sekä sepäntyöt ovat kaikki samalla mainioita hyötyliikuntatapoja. Raittiissa ilmassa touhuaminen nostaa kuin itsestään hymyn huulille. Eikä kaikki tämä ole mitään muinaislegendaa, sillä monetkin Viron 1,4-miljoonaisen väestön asukkaista elävät juuri näin päivästä päivään. Maalaisromantiikka ei ole väkisin tuotetettua matkailu-kitschiä, vaan aitoihin kokemuksiin ja elämäntapaan perustuvaa todellisuutta.



Yhteydessä maailmaan - kaikkialta

## Pako maalle, lapsuuden idylliin

Useidenkin virolaisten poliitikkojen, tiedemies-ten, kirjailijoiden ja muusikoiden kodit, kesäpaikat tai lapsuudenkodit sijaitsevat syvällä metsässä tai saarilla. Monet tällaiset kotitilat tarjoavat myös kyläilijöille lomailun ja itsensä kehittämisen mahdollisuuksia. Leivän leipominen, juustonvalmistus, lääkeyrttien viljely sekä stressaantuneen mielen lepuuttaminen puutarhaa hoitaen ovat täällä jokapäiväistä elämänterapiaa. Näiden syrjäisten, hiljaista viisautta henkivien tilojen yhteydessä toimii usein terveellisiä elämäntapoja edistävä pieni koulutuskeskus ja majoitustilat vieraiden yöpymistä varten.

Vastaavia mieltä ja kehoa aktivoivia lomatiloja, jotka usein toimivat isäntävällelleen myös kotina, on Virossa runsaasti maan pieni koko huomioiden. Yleisestikin enemmistö matkailutiloista, kartanoista, maaseutukylpylöistä ja lastenleireistä toimii jonkin valitsemansa teeman perustalla. Valikoima kattaa muun muassa karjapaimentiloja, intiaanikyliä, shamaanikeskuksia sekä viikinkilannoituksen eikä vesimyllyjen ja tekolampien ystäviäkään ole unohdettu. Pieni lapsenmielisyys on aina hyväksi mielen ja kehon terveyttä vaalittaessa.



Leiväntekoa matkailutilalla



Kuin vanhatkin ystävykset

Virkistysloma Viron saariston historialsilla retkeilyreiteillä tai tasokkaissa kylpylöissä maan pohjoisosassa soveltuu mainiosti heille, jotka haluavat rentoutua ja löytää uudelleen arkisten tittleiden ja työkiireen hautaaman lapsenmielisyytensä. Mikä olisikaan parempi ajankohta kannustaa minuuden sisäistä lasta touhuamaan oman jälkikasvun kanssa kuin juuri loma?

Yhdessä soutaminen ja uiminen, hiihtäminen, ratsastaminen tai perinteisten maatila-askareiden tekeminen leikin muodossa tuo kaikkein parhaiten vanhempia ja lapsia läheisemmiksi toisilleen. Isan kanssa vesipuiston liukumäestä alas viiletäminen, äitiä vastaan kilpaa minijollalla soutaminen, yhteistyössä siskon tai veljen kanssa lastenhuoneeseen räsymaton kutominen – sellaisia ovatkin onnellisen lapsuuden tähtihetket.

Entäpä Viron runsaat - oikeastikin juoksemista, hiihtämistä, luistelua, kuntokävelyä tai vaeltamista varten suunnitellut idylliset retkeilyreitit? Usein ne on luotu ja koristeltu paikallista kulttuuria arvostaen esim. puuveistoksia, jotka kertovat vierailijalle alueen kansantaruihin ja pakanauskomuksiin liittyvistä jumalista, haltijoista tai sankarihahmoista. Tapa ei ole tarkoitettu hyökkäämään mitään eikä ketään vastaan, vaan viestimään sopusoinnusta luonnon kanssa.



Luonnonystävän lounaspöytä

## Laadulla täytetty runsaudensarvi

Virossa on viihtyisää ja terveellistä viipyä! Viljelys- ja metsätiloilla harrastettu ikaikainen ekologinen elämäntapa sekä harva asutus houkutteli vuosisatojen ajan baltiansaksalaista aatelista kotiutumaan juuri Viroon. Maan metsien uumassa ja järvien rannoilla kohoaa siksi varsinainen aateliskartanoiden rypäs. Monessakin kauniiksi restauroiduissa kartanossa toimii nykyään erittäin korkeatasoinen kylpylähotelli tai tyylikäs lomakeskus.

Terveyslomailijalle Viro tarjoaa valikoimaa runsaudensarven täydeltä. Valitse vapaasti, pidätkö eniten ruokokattoisesta maatalosta käsinveistetyine puulusikoineen, suunnistusretkestä ikimetsissä vai viikosta – ehkä kahdestakin – mukavassa kaupunkikylpylässä. Viimeksi mainitut muuten ylittävät nykyisin tasoltaan ja laadultaan moninkin maailman huippukohteista, kiitos Viron kylpyläliiton hyödyntämän ankaran laadunvalvontajärjestelmän. Se määrää hotellien ja kylpylöiden markkinoinnissaan käyttämän tähtiluokituksen, ja auttaa kuluttajia saamaan luokitukselle vastaavan tasoista palvelua.

Kokeneempikin gurmaani voi aistia ilmassa ensiluokkaista laatua. Taidokkaat virolaiset keittiömestarit ovat valmiina tarjoilemaan makuelämyksiä niin paikallisen ja kansainvälisen keittiön kuin kasvisruokavalion tai kulinarisminkin ystäville.



Energijuomaa oman maan antimista



Hiekkarantaa niin kauas kuin silmä kantaa

## Ruovikkorantoja ja VIP-elämää

Lomakeskus- ja kylpyläkulttuuria on Virossa edistetty jo 1820-luvulta alkaen, jolloin ensimmäiset mutakylpylät avattiin Virossa. Koko rannikkovii-van matkalla, Pärnusta Haapsaluun ja Toilasta Narva-Jõensuuhun, sekä Saarenmaalla sijaitse-kin nykyään viihtyisiä uimarantoja ja terveyskylpylöitä.

On toki ollut aikoja, jolloin enemmistö lomaili-joista saapui Saksasta tai Moskovasta. Nykyisin valtaosa vierailijoista on pohjoismaalaisia – tosin myös amerikkalaiset, japanilaiset ja eteläeuroop-palaiset ovat löytämässä Viron omakseen. Siksi sekä kaupunkikylpylöiden että kartanohotellien kehityksessä panostetaan asioihin, jotka tarjo-avat elämyksiä ja eksotiikkaa vieraille ympäri maailman.

Vaikka Viron rannikko Kablista maan koillisnurk-kaan ja Hiiumaalta Ruhnun saarelle onkin turis-mivaltaista aluetta, on taajamien väleiltä yhä löy-dettävissä myös koskemattomia hiekkarantoja, joille voi pysähtyä tunnelmoimaan luontoäidin helmaan.

Jo 1800-luvun alkupuolella kylpylöiden ylläpitä-jät ymmärsivät, että veden, ilman, lämmön sekä

luonnonvalon ohella itse maa ja sen ainekset ovat erittäin merkityksellinen osa terveyden vaa-limista. Sisältämiensä mineraalien sekä muiden kemiallisten osien ansiosta muta jäntevöittää ja rauhoittaa ihon rakenteita. Mutakylpyjen rinnalla suosiotaan nykyaikaisissa kylpylöissä ovat nosta-neet nuorentavin energialatauksin varautuneet terveysvaikutteiset mineraalikivet, joiden lajeista tunnetuimpiin kuuluu itäkarjalainen sungiitti.



Kylpylän altaista riittää iloa

## Lomaohjelmaa oman maun mukaan

Viron-lomalla on aina mahdollista myös yhdistel-lä erilaisia aktiviteetteja, jotka ovat antaneet tie-tyn lempi- tai kunnianimen tapahtumakaupungil-leen. Talvipääkaupungiksi kutsutussa Otepäässä voi nauttia esimerkiksi sekoituksesta terveyskivi-hoitoja ja hiihtoretkiä tai kiropraktikkokäyntejä ja lumilautailua sekä snowtube-kelkkailua. Kes-äpääkaupungissa Pärnussa sekä maineikkaassa Haapsalussa voi kylpylähemmotteluun liittää purjehdus- ja purjelautailuelämyksiä, jokisoute-lua, rullaluistelua rantapromenadilla, riippuliido-killa lentelyä tai kaupunkikeskusten lähistöllä si-jaitsevilta hevostalleilta alkavia ratsastus-, reki- ja kärryjeluretkiä.

Mineraalivesi on luonut Värskan kaupungille omantyyppisensä pääkaupunkimaisen kunnia-aseman, ja myös erityispiirteistään tunnetuissa Võrun ja Rakveren kaupungeissa toimii kaksi 21. vuosisadan kärkitasoa silmälläpitäen rakennet-tua kylpylää.

Ympäri vuoden eri puolilla maata järjestettävät lukuisat konsertit, festivaalit ja ulkoilmatilai-suudet tarjoavat wellness-lomailijan ohjelmaan

oman viimeistelevän lisäarvonsa. Viihdetapah-tumat ovat vapaa-ajan turismille kuin piste i:n päällä. Tanssintäyteinen ilta omaan makuun va-litulla tyyllillä voi vähentää stressiä ja tarjota iloa samassa määrin kuin itsensä ylittäminen seikkai-lukeskuksessa korkealle puiden siimekseen ra-kennetulla köysiradallakin.

Kun ennen yliopistot julkaisivat lääketieteellisiin kylpylähoitoihin liittyviä tohtorinväitöskirjoja, opetetaan korkeakouluissa nykyisin liikunta- ja kuntoilutieteitä. Se vasta on monivivahteinen ja kaunis tieteenala, joka huomioi ihmisen kokonai-suutena ja jonka mukaan terveys on tämän ko-konaisuuden ilmentymä. Terveessä kehossa elää terve mieli, ja se mieli voi kukoistaa ja olla luova vain tasapainoisesti sekä rakkaudella kohdellus-sa, kipuaistimuksilta vapaassa kehossa.

Unohdamme usein sivilisaation oravanpyörään ja virtuaalidellisuuksiin keskittyessämme, että olemme osa luontoa. Olemme kokonaisuus kemiallisia osasia, jotka reagoivat ja toimivat moitteetta keskenään vain silloin, kun saamme riittävästi fyysistä liikuntaa, raikasta ilmaa ja päi-vänvaloa, kun vaatetamme itsemme oikein ja kun käyttäydymme ikäisellemme sopivalla tavalla.



Yhtä köysirataelämystä rikkaampana

## Elämänkaari aamusta iltaan

Väestön ikääntymiseen liittyvien haasteiden kannalta Virolle on ylpeydenaiheeksi se, että maahan on aikojen saatossa rakennettu useita erittäin korkealuokkaisia terveyskylpylöitä. Ihmisen elon ehtopuoli kun on yhtä kaunis ja arvokas kuin lapsuuskin.

Nuoruuden lomilta odotamme turvallista, hauskaa ja uteliaisuutta ruokkivaa ympäristöä. Työiässä etsimme vauhtia ja äärimmäisyyksiä tai tyyliä ja oppimismahdollisuuksia. Mutta vanhemmalla iällä alkaa monella meistä keho jo tarvita itselleen pientä remonttia. Juuri näitä palveluja varten valmistuu Tarton yliopistosta sekä useammastakin korkeakoulusta Tallinnassa jatkuvasti ammattitaitoista henkilökuntaa.

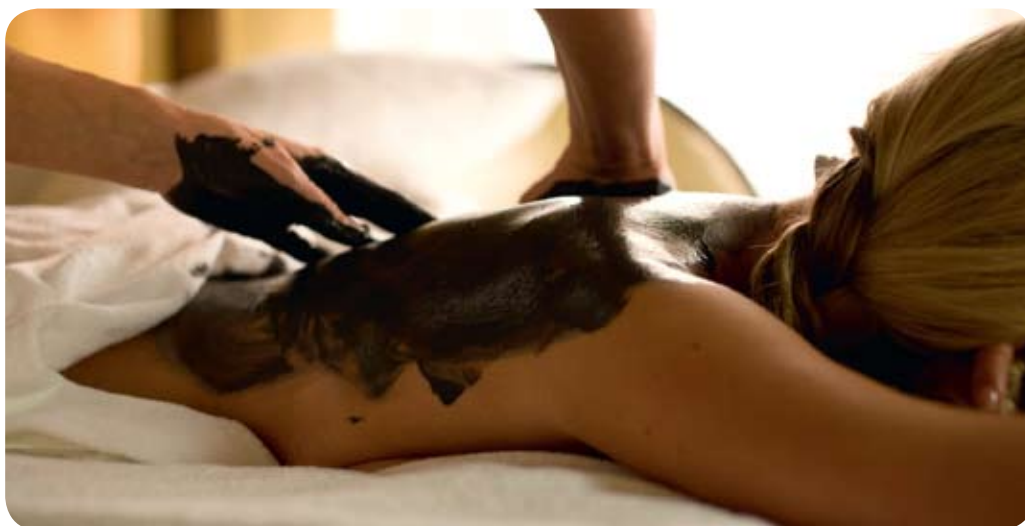
Viron terveyskylpylät täydentävät erilaisten wellness-kylpylöiden, teemapuistojen, kuntolureittien, yrtiltulojen ja kartanohotellien palvelusektoria. Ihmisen elon kultaiset vuodet sujuvat onnellisimmin, kun mikään osa kehoa ei kolota. Vaivoja voidaan lieventää ja parantaakin fysioterapian ja kiropraktiikan keinoin sekä muun muassa muta- tai yrtilt-helmikylpyjen ja kylmä-



Hoitoa jalalle terveyskylpylässä

tai suolakammiohoitojen avulla. Maailman parhaimmat hoitomuodot ja -menetelmät on tuotu ja jalkautettu myös Viron terveyskylpylöistä saataviksi.

Sitten kun niveliä on virkistetty kylmäkammiossa, hengitysteitä ja ihoa hoidettu suolakammiossa sekä selkäkiput hierottu ja venytelty unholaan,



Rentouttavaa mielihvähöitoa



Joskus on hyvä ihan vaan istua metsässä

on aika hemmotella uudistunutta minää hyvällä manikyryillä ja pirteällä kampauksella. Terveyslomailun oheen mainiosti soveltuvien kauneushoitopalvelujen osalta Viro onkin houkuttelevan tasokas ja kukkarolle ystävällinen maa.

Virolaiset ihmiset ovat niin tottuneet romanttiseen ja ainutlaatuiseseen elinympäristöönsä,

että välillä siitä unohdetaan olla ylpeitä tai onnellisia. Odotetun vieraan ilmestyminen näkösillemme saa kuitenkin jokaisen vähänkin isänmaataan rakastavan emännän tai isännän silmät säteilemään, sillä halu saada kyläilijä tuntemaan itsensä tervetulleeksi on vilpitön.

Ja kyllähän moni palaakin kylään, osa jopa kerta toisensa jälkeen. Syykin on selvä – Viron maakunnat ovat niin erilaisia toisiinsa verrattuna, että parilla-kolmella matkalla ei ehdi millään näkemään ja kokemaan kaikkea, mikä kokemuksen arvoista on. Lahemaan kansallispuisto ja Haanjamaa, saaret ja Setomaa, pohjoisrannikko ja suoalat – kaikilla on täysin oma luonteensa ja luontonsa, mutta yksi on myös yhteistä kaikille: jokaisesta kohteesta voi löytää itselleen yksilöllisen lomakylän tai mukavan ja turvallisen kaupunkikylpylän.

Siispä, hauskaa virkistys- ja hyvinvointilomaa sekä onnistuneita valintoja. Leipäaikina on jo kohoamassa ja lehmuksenkukkatee hautumassa sinua odottaen – tervetuloa! Ja muuten, älä unohda maistaa Viron kansallisruokaa eli kamaa. Ei se ihan sitä ole miltä kuulostaa, vaan eri viljalajikkeista sekoitettua jauhoa, jota syödään piimän kanssa. Kama on kokemuksen arvoinen!



Pöytä on katettu, tervetuloa!

## Tapaamisiin Virossa!

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

### **MATKAILUNEUVONTA**

[www.visitestonia.com](http://www.visitestonia.com)  
[www.estonianspas.com](http://www.estonianspas.com)  
[www.maatourism.ee](http://www.maatourism.ee)  
[www.etfl.ee](http://www.etfl.ee)  
[www.ecb.ee](http://www.ecb.ee)  
[www.ehrl.ee](http://www.ehrl.ee)  
[www.regio.ee](http://www.regio.ee)  
[www.rm.k.ee](http://www.rm.k.ee)  
[www.turismiweb.ee](http://www.turismiweb.ee)  
[www.balticsworldwide.com](http://www.balticsworldwide.com)  
[www.balticguide.ee](http://www.balticguide.ee)  
[www.inyourpocket.com/estonia](http://www.inyourpocket.com/estonia)  
[www.tallinn-airport.ee](http://www.tallinn-airport.ee)  
[www.bussireisid.ee](http://www.bussireisid.ee)  
[www.peatus.ee](http://www.peatus.ee)  
[www.ts.ee](http://www.ts.ee)  
[www.edel.ee](http://www.edel.ee)  
[www.gorail.ee](http://www.gorail.ee)

### **KOhteet**

[www.tourism.tallinn.ee](http://www.tourism.tallinn.ee)  
[www.visittartu.com](http://www.visittartu.com)  
[www.visitparnu.ee](http://www.visitparnu.ee)  
[tourism.narva.ee](http://tourism.narva.ee)  
[www.saaremaa.ee](http://www.saaremaa.ee)  
[www.hiiumaa.ee](http://www.hiiumaa.ee)  
[www.rakvere.ee](http://www.rakvere.ee)  
[www.viljandi.ee](http://www.viljandi.ee)  
[www.mulgi.karksi.ee](http://www.mulgi.karksi.ee)  
[www.setomaa.ee](http://www.setomaa.ee)  
[www.northestonia.eu](http://www.northestonia.eu)  
[www.southestonia.info](http://www.southestonia.info)  
[www.westest.ee](http://www.westest.ee)  
[www.lahemaa.ee](http://www.lahemaa.ee)  
[www.soomaa.ee](http://www.soomaa.ee)  
[www.matsalu.ee](http://www.matsalu.ee)  
[www.karularahvuspark.ee](http://www.karularahvuspark.ee)  
[www.mois.ee](http://www.mois.ee)  
[www.muuseum.ee](http://www.muuseum.ee)

### **KULTTUURI**

[www.einst.ee](http://www.einst.ee)  
[www.tuglas.fi](http://www.tuglas.fi)  
[www.kultuur.info](http://www.kultuur.info)  
[www.festivals.ee](http://www.festivals.ee)  
[www.laulupidu.ee](http://www.laulupidu.ee)  
[www.estoniantheatre.info](http://www.estoniantheatre.info)  
[www.estmusic.com](http://www.estmusic.com)  
[www.kunstikeskus.ee](http://www.kunstikeskus.ee)  
[www.estlit.ee](http://www.estlit.ee)  
[www.piletilevi.ee](http://www.piletilevi.ee)  
[www.opera.ee](http://www.opera.ee)  
[www.concert.ee](http://www.concert.ee)  
[www.viro100.fi](http://www.viro100.fi)

### **YLEISTIEtoa ViROSTA**

[www.estonia.eu](http://www.estonia.eu)  
[www.investinestonia.com](http://www.investinestonia.com)  
[www.tradewithestonia.com](http://www.tradewithestonia.com)  
[www.eesti.ee](http://www.eesti.ee)  
[www.vm.ee](http://www.vm.ee)  
[www.elfond.ee](http://www.elfond.ee)  
[www.estemb.fi](http://www.estemb.fi)  
[www.finland.ee](http://www.finland.ee)