

# Spana in världens tio bästa span

Svenskarna åker på spa som aldrig förr, både av hälsoskäl och för att njuta.

En som vet är Heidi Rovén. Efter att ha testat uppemot 200 spatempel från när och fjärran bad Resa henne ta ut sina favoriter.

Här är Heidis tio allra underbaraste spaminnen.

I varma länder hittar man ofta privata trädgårdar i anslutning till spat. De används till allt från avkoppling, meditation, odlingar och yoga. Här går också det naturnära som en röd tråd genom upplevelsen. Kropp och ansikte täcks av mosade frukter i stället för industriproducerade masker, och byggnadssätt och material går i linje med det ekologiska tänket.

På spamenyn är det inget konstigt med healing, akupunktur eller watsu – en slags vattenshiatsu – medan det här hemma är populärt med snabba träningspass och antiaging-apparater.

Vi vill nämligen se resultat av vår behandling, en annan trend vid sidan av prisfrågan. Erbjudanden via sajter som Groupon regnar över oss och konkurrensen hårdnar. Vi hänger också med designmässigt, många svenska spahotell uppgraderar såväl badområden som hotellrum och låter sig självklart influeras från utlandet.

Allt fler har satsat på hamam, eller åtminstone

en hamambänk, där gästen kan tvålscrubba sig själv eller av terapeut. Många spa satsar också på exklusiva spasviter, privata sparum, populära både bland grupper och par.

Gruppen märks också i bastun där vi nu gör heta dofttritualer tillsammans, ledda av en bastuvärd. Även barnen får allt oftare komma med in i spat, och vissa spa har även behandlingar för de små.

Men som alltid finns en motreaktion, och där märks det individanpassade där man bara bokar tid hos sin terapeut som sedan skraddarsyr behandlingen efter ens

dagsform. När vi sedan efteråt kopplar av gör vi det gärna i någon form av gungande bädd där vi liksom vyssjas till ro som ett litet barn.



## En hel ö vigd åt spa

**1** PANGKOR LAUT, MALAYSIA. Privatägd ö på Malaysias västkust med hotell och ett helt område vigt åt spa; The Spa Village. Före en behandling besöker man The Bath House Experience som renar kropp och själ. Det går också att få hälsoråd hos en malaysisk, kinesisk eller indisk läkare, alla med sin egen doktorshyddas i byn. Bland de olika boendeformerna är spavillorna på pålar i vattnet läckrast. Fria yogapass varje morgon ingår. Prisexempel: 950 kr för del i dubbelrum med frukost, aromaterapeutiskt blombad 850 kr/80 min.



## Dopp med alpvyer

**5** HOTEL POST ÖSTERRIKE. I den lilla alpbyn Bezaun ligger eleganta Hotel Post vars ägarinna gett namn åt spat. I den apoteksvita behandlingsavdelningen kan man få anti-aging kurer med de egna ekologiska och lokalproducerade örtprodukterna. Badavdelningen bjuder på dopp både inne och ute (med vy över bergen), vila i stilla rum och olika bastur. Den hetaste ligger i den rofyllda trädgården, från en annan ser man kossorna beta. Prisexempel: 715 kr för del i dubbelrum inkl. halvpension och em-fika.

## Med smak för hudvård

**2** FERN TREE SPA, JAMAICA. Tack vare klimatet har man här kunnat binda ihop ute och inne på ett fantastiskt sätt. Här rör man sig mellan vattenfall, lagunpools, örtträdgård, meditationslabyrint, shop och relaxytor. Dörrarna till yogapaviljong vetter mot den lummiga grönskan, och i behandlingarna används lokalt odlade frukter och växter. Bli inte förvånad om du blir erbjuden att smaka på din ansiktsmask först! Prisexempel: 1 200 kr för del i dubbelrum med frukost. Ansiktsbehandling 1 670 kr/ 80 min.



## Skön cocoon-känsla

**6** ESPA, THE EUROPE, IRLAND. Med ett storlaget läge vid Killarneys största sjö, Lough Lein, vitalitypool ute och stora fönster bjuder detta lyxiga spa på det bästa av alla världar. Här finns saltvattenpool, isfontän, fina bastur och mysigt relaxområde. Dova färger och dämpad belysning ger skön cocoon-känsla. Servicen är även den oklanderlig; varje behandling börjar med att man får välja olja att bli masserad med utifrån doft. Prisexempel: 950 kr vid del i dubbelrum inkl. frukost och spa. Massagen "Immune Booster" passar vintertid, eller varför inte testa en Jet Lag Eliminator (båda 995 kr/60 min).



## Naturligt och ekologiskt

**3** EARTH SPA, SIX SENSES HUA HIN, THAILAND. Holistisk wellness i sin sanna betydelse, här är allt så ekologiskt och naturligt som möjligt. Spat består av hyddor som placerats i cirkel mitt i en damm. Hyddorna, helt byggda av lera, är försedda med hål där den svalare luften ovanför vattenytan kan cirkulera igenom för att ge naturlig svalka på insidan. I behandlingarna används gärna nyplöckad frukt och växter för att ge skonsam näring åt huden. Prisexempel: ca 985 kr per natt för i dubbelrum med frukost. Massage 390 kr/50 min.



## Kärnfrisk med druvsaft

**7** LES SOURCES DE CAUDALIE, FRANKRIKE. Familjeägt vinspa bland vinfälten utanför Bordeaux. Här står polyfenoler, vindruvans antioxidanter, i centrum och bland behandlingarna finns skrubber med druvor och bad i föryngrande druvextrakt. Spat har även en egen hudvårdsserie och varma mineralrika källor. Det intilliggande hotellet är en lantlig dröm med antikviteter och gammalt byggnadsmaterial från intilliggande gårdar. Vinslott finns också. Prisexempel: 1 500 kr vid delat logi, inkl. frukost, måltid och besök på vinslottet. Kroppspeeling med Merlot eller Cabernetdruvor; 735 kr.

## Saltade behandlignar

**4** CORALLIUM VILLA DEL CONDE, GRAN CANARIA. Delvis utomhus och alldeles vid havet står saltvattnet i centrum för behandlingarna här, precis som sig bör på ett thalassospa. Bäst upplevs spat genom att följa Thalassotherapy Experience via olika pooler, en kristall- och örtbastu, isfontäner och aromaduschar. Hyr man en så kallad spasvit för sin massage har man fri utsikt mot Atlanten och privat tillgång till egen hydroterapi-pool, vilsäng och te. Prisexempel: Ca 550 kr för del i dubbelrum, Thalasso Experience (2,5 timme) 260 kr för hotellgäster.



## Friska vattenupplevelser

**8** ABAMA, TENERIFFA. Med sitt lugna läge på västra Teneriffa ser det rosa hotellet på håll ut som en marockansk kasbah. Förutom hotellets 8 pooler bjuder deras spacenter på ännu fler vattenupplevelser. Här kan man bada i pool med jetstrålar, ångbad, afrikansk bastu, hamam eller tepidarium. I den lummiga trädgården kopplar man av efteråt med en kopp grönt, rött eller blått te. PT finns för privata träningssektioner. Prisexempel: 950 kr vid del i dubbelrum, behandlingen Paradise Island Dreams med kokosnötskrubb och inpackning i varm kokosmjölk samt massage med ekologisk kokosolja, 1 280 kr.





## 8 bastun och en isgrotta

**9** RICHMOND NUA, TURKIET. Turkiets enda destinationsspa ligger cirka 1,5 timme utanför Istanbul vid Sapanca-sjön. Den 2700 kvadratmeter stora spaanläggningen Nua Wellness-Spa är läckert designad med stor pool, åtta bastuvarianter och en isgrotta. I Aquacave dundrar åskan medan "regnet" faller och i de varma vattensängarna kan man koppla av med musik. Självklart finns även ett turkiskt hamam och ett gediget utbud av behandlingar.

Prisexempel: 895 kr vid del i dubbelrum inkl. spa och frukost. Detoxmassage 520 kr/50 min.

## Nattöppet nakenspa

**10** LIQUIDROM, TYSKLAND. Ett nattöppet nakenspa med DJ och cocktailbar, det hittar man nog bara i Berlin! Trendiga Liquidrom är inrymt i det pagodliknande eventpalatset Tempodrome. Husets övriga musikaktiviteter märks även i spa. I den stora saltvattenpoolen kan man flyta omkring och lyssna på under-vattensmusik och de har ofta live-

konsalter. Det finns också flera fina bastur, spännande små badprång och en utomhusterrass med pool.

Prisexempel: Entré 170 kr för 2 timmar. Balinesisk massage med örtstämplar; 600 kr.



Foto: KRAUSE JOHANSEN, KRISTOFER SCHEIDERBAUER, PRESSBILDER

# ANNONS