

BEST OF SPAS

TEXT: HEIDI ROVÉN FOTO: PRESS

Avslappning är hett. Forskning har bevisat att vi blir både friska och kreativa av återhämtning. I jakten på den ultimata avslappningsupplevelsen tävlar arkitekter, inredare och wellnesskonsulter världen över om att få vara med och bygga upp framtidens bästa spa. Vi andra kan ägna oss åt att njuta. Antalet spa som imponerar på den mest luttrade spabesökare blir allt fler. Här är ett urval av världens bästa enligt mig.

Anledningarna att åka på spa är många; av nyfikenhet, för att koppla av, fira ett romantiskt tillfälle eller uppleva en omtalad design. Kombinationsresan tillåter njutningar av flera slag där det kompletterande intresset kan vara såväl vin, golf, sol eller shopping. Således ligger dessa hotellspan också längs soliga kuster, frodiga inlandsregioner samt inte minst i storstäderna. Ett är säkert, och det är att spa har blivit ett självklart inslag livsnjutare inte gärna vill vara utan, varken på hemmaplan eller på resan. Alltfler är också beredda att investera tid och pengar på att besöka en välrenommerad wellnessklinik med spa enkom för sin hälsas skull. Dessa destinationsspan har ett enormt utbud av behandlingar och badfaciliteter, och även hälsoexperter som står redo att ta sig an ditt problem, vad det än må vara. När det verkligen gäller att komma i balans är det oftast till de avlägsna platserna vi beger oss där inget annat stör möjligheten att hitta tillbaka till sin inre harmoni. Avlägsna lantbyar, natursköna bergstrakter, avskilda öar eller mystiska djungelområden. Här blir hotellet en värld i sig där man i kombination med naturen utanför hämtar kraft och lämnar stressen bakom sig.

De pågående spatrenderna är tacksamt nog flera. Spa- och hälsoklinikerna hämtar idag det bästa från både öst och väst, naturnära och superdesignad miljö med multisensoriska maskiner och möbler utesluter inte varandra. Individanpassat är också en trend, vare sig det gäller en oljemassage där vi får vara med och välja aromaolja eller ett skraddarsytt detox-program där såväl träning som mat anpassats helt efter vår person. Det ekologiska fortsätter också att växa inom både spa- och hotellbranschen, där man byter ut allt från spaprodukter till poolreningsteknik. Men inte minst vill vi vara unika i våra val. Med detta i åtanke är rekommendationen att läsa spamenyn noga och välja som en äkta connoisseur. Titta efter behandlingar med lokala inslag, som bärnsten i baltländerna, druvextrakt i de franska vindistrikten eller brännande rom i Karibien. Låt dig överraskas av effekten.

ESPA, RIGA, LETTLAND

Spakedjan ESPA, som finns i över 30 länder, är proffs ut i fingerspetsarna på att få sina gäster att slappna av. Deras filosofi är att förena aromaterapi, thalassoterapi och fyto-terapi med de bästa massage- och avslappningsteknikerna från hela världen. På dagspat finns bland annat en mörk, lyxig badavdelning med champagnebar, bastur och olika duschupplevelser liksom en ljus takvåning med bustupods och takpool. Allt är individanpassat, från de privata duscharna i det lyxiga omklädningsrummet till massagerna där kunden själv väljer olja beroende på önskad effekt och humör. Prisexempel: Entré 230 kr, Amber Crystal Treatment 1 335 kr/2 timmar. espariga.com

SUSANNE KAUFMANN SPA, BEZAU, ÖSTERRIKE

Beläget i en liten alpby ligger familjeägda Hotel Post som idag drivs av Susanne Kaufmann i femte generation. I spat som också bär hennes namn används hennes egna ekologiska produkter, lokalt producerade av örter och växter framställda i de gröna omgivningarna. Den vita, apoteksliknande behandlingsavdelningen har liksom resten av anläggningen en avskalad estetik. Ett par veckor om året erbjuds anti-aging-program i samarbete med en doktor i kinesisk medicin som skraddarsyr kost och träning åt deltagarna.

Prisexempel: Ett premiumdubbelrum med lavendeldoftande kuddar och Samina sleeping-system, kostar ca 1 400 kr per person. TCM Vorarlberg weeks - ett fullt anti-age-program med kost, behandlingar och träning - kostar ca 14 200 kr per person. www.hotelpostbezau.com

VINOTHÉRAPIE SPA, LES SOURCES DE CAUDALIE, FRANKRIKE

I detta familjeägda vinspa, mitt bland vinfälten utanför Bordeaux, är det polyfenoler som står i centrum. Dessa kraftfulla antioxidanter tas tillvara i form av restprodukter från det intilliggande slottets vinproduktion. På menyn står behandlingar som druvskrubb och bad i föryngrande druvextrakt. Spat har också en egen hudvårdsserie och varma mineralrika källor.

Prisexempel: Ca 1 500 kr per person och natt med frukost, måltid och besök på vinslottet. Två dagars vinoterapikur, 3 200 kr. www.sources-caudalie.com

ESPA, THE EUROPE, IRLAND

Med en mäktig vy över Killarneys största sjö, Lough Lein, vitalitypool ute och fönster från golv till tak i den stora poolavdelningen inne, kan spagästerna på detta lyxiga spa njuta det bästa av alla världar. Välj mellan dopp i saltvattenpool, svalka från isfontän, fina bastur och en ombonad relaxhörna. Dova färger och dämpad belysning ger skön cocoon-känsla. Servicen är oklanderlig; varje massage börjar med att man får välja doft på oljan.

Prisexempel: 1 875 kr per rum inklusive frukost och spa. Holistic Total Body Ritual with Hot Stones, ca 1 920 kr/2 timmar. www.theeurope.com

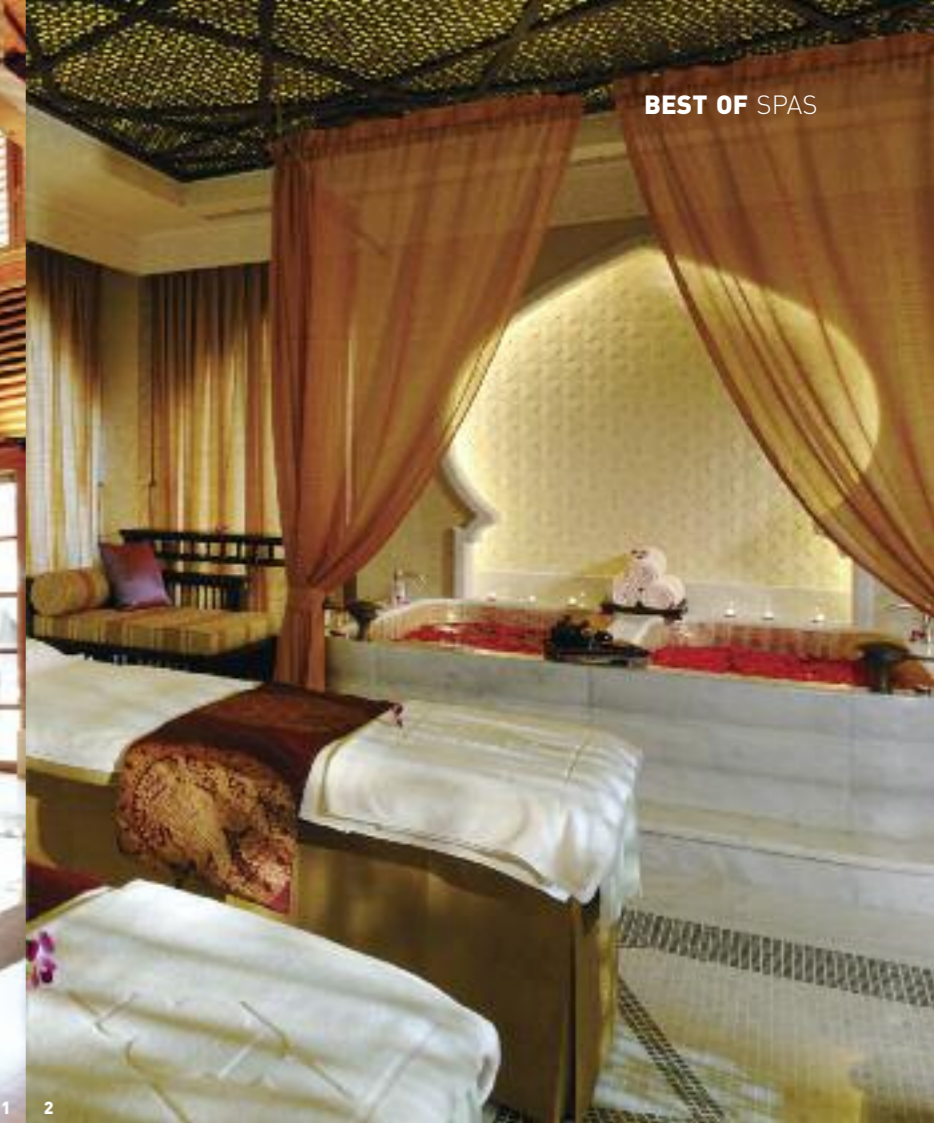
SHA WELLNESS CLINIC, ALICANTE, SPANIEN

Sha, högt beläget med utsikt över Medelhavet och den omkringliggande nationalparken Sierra Helada, är både en medicinsk klinik, hotell, hälsohem och spa. Hit åker man för att föryngras och nå balans inifrån och ut, och för att få bukt med allt från övervikt och sömnlöshet till stress och infertilitet. På Sha arbetar terapeuter med både västerländsk och österländsk utbildning, som läkare, akupunktörer, zonoterapeuter och dietister. De stundtals strikta programmen mildras av Shas vackra arkitektur och design liksom de vilsamma oaserna med vattenfall och tropiska trädgårdar.

Prisexempel: Sha Discovery på 4 dagar, ca 8 100 kr.

En veckas detoxprogram kostar ca 17 500 kr.

www.shawellnessclinic.com



1. Vinotherapie Spa, Les Sources de Caudalie, Frankrike
2. Anantara Spa, Emirates Palace, Abu Dhabi
3. Susanne Kaufmann Spa, Bezaeu
4. ESPA, Riga

THE DOLDER GRAND SPA, ZÜRICH, SCHWEIZ

Utmed de grönskande kullarna ovanför Zürich stad och sjö, tronar det här exklusiva hotellkomplexet med kuranor från slutet av 1800-talet. Till de nya delarna hör ett exklusivt spa på 4 000 kvm med en herr- och damdel, aqua zone, meditation area och workoutstudio. Atmosfären andas både Japan och Europa, estetiken är både avskalad och luxuös. Den röda tråden är dock gemensam; att skänka gästerna inre balans. Vid sidan av det mentala och deras meditativa program i kupolrummet, finns en Medical Wellness Clinic med plastikkirurger.

Prisexempel: Relaxing Moor Mud by Kerstin Florian, ca 3 150 kr/150 min.

Dubbelrum från ca 4 100 kr.

www.thedoldergrand.com

ANANTARA SPA, EMIRATES PALACE, ABU DHABI, FÖRENADE ARABEMIRATEN

För att matcha det faktum att spat är inhyst i ett av världens lyxigaste hotell, var förstås inget annat än överdåd ett alternativ när detta spa skulle byggas. Folklore, tradition och nutida lyx möter här bekvämlighet i en perfekt balans för att gästen ska uppnå mesta möjliga njutning för såväl sinne och öga som kropp. Höjdpunkten är den exklusiva hamamen i marockansk stil med majestätiska kupoler, valv och vackert kaklade väggar. Omgiven av det lugnande ljudet av rinnande vatten slappnar man av på både varma keramikbänkar, i väldoftande ångrum eller i en bubblande jacuzzi.

Prisexempel: Gateway to Arabia, 2 600 kr/195 min. Rum från ca 2 700 kr per natt.

www.anantara.com

FERN TREE SPA, HALF MOON, JAMAICA

Det är få spa förunnat att kunna bjuda sina gäster på en upplevelse både ute och inne. Tack vare det gynnsamma klimatet kan man här både före och efter sin behandling njuta av vattenfall, lagunpooler, svala relaxytor, en örträdgård, meditationslabyrint samt shop. Från yogapaviljongen ser man ut över grönskan i den omgivande spaträdgården, såväl frukter som annat lokalproducerat används i behandlingarna. Servicen kan beskrivas vara på den nivån att den hinner före den egna tanken.

Prisexempel: Rum från cirka 2 400 kr.

Fern Tree Signature Body Treatment, ca 1 600 kr/80 min.

halfmoon.rockresorts.com

SPA VILLAGE, PANGKOR LAUT, MALAYSIA

På Malaysias västkust ligger den privatägda ön Pangkor Laut med hotell och ett helt område vikt åt wellness; The Spa Village. Innan man får sin behandling genomgår man The Bath House Experience, en växelvis varm och kall badupplevelse som avslutas med en helkroppsskrubb. På plats finns även en malaysisk, kinesisk och indisk läkare som man kan besöka för individuella hälsoråd. Belian Spa Pavilion med egen pool, ångrum, behandlingsdel och yogapaviljong passar den som önskar en helt privat spaupplevelse.

Prisexempel: från 4 500 kr för en spavilla med frukost, Traditionel Spa Experience Royal Secrets for Ladies (eller motsvarande för Warriors) ca 1 820 kr/3 timmar.

www.pangkorlautresort.com

NORDIC SPA & FITNESS, STOCKHOLM, SVERIGE

I den del av Grand Hôtel som kallas Burmanska Palatset huserar lyxiga Nordic Spa & Fitness med utsikt över Kungliga Slottet. Här är allt genomtänkt in i minsta detalj; från omklädningsrummen med avskilt ombytesbås, ekologiska produkter samt duschupplevelser, kallpool och bastu – till det nordiska temat i baden och basturna samt det breda behandlingsutbudet. Oavsett om du vill balansera själen eller ansiktsdragen finns en specialist och kur att tillgå.

Prisexempel: Anti-age-apparaten NBE 3 000, 7 500 kr/5 gånger. Hotellsviter från cirka 7 000 kr per natt.

www.grandhotel.se





The Dolder Grand Spa, Zürich