

# S PANING PÅ Spa



Lotta Hellman.

Sinnlighet och upplevelse är de viktigaste ingredienserna i en lyckad spavistelse för spaexperten Lotta Hellman. Här tipsar hon om några ställen där hon har hittat just detta.

TEXT **PETER WIKLUND** FOTO **THERESIA KÖHLIN MED FLERA**

**N**är Lotta Hellman ska förklara vad hon menar med sinnlighet och upplevelse säger hon först att hon vill att det ska kännas som att vara på en resa när hon befinner sig på ett spa.  
– När det är som bäst attraherar det alla sinnen. Där finns dofter, ljud och taktila upplevelser, säger hon.

Hon tycker att vi i dagens läge så ofta fungerar som "huvudfotingar", så ett spa kan bidra med kroppsliga upplevelser på ett sätt som annars är rätt sällsynt.

Att spakulturen har spritt sig rejält i landet visas både av ett stort utbud av anläggningar med olika inriktning och av tillströmningen av besökare. Förra året besökte en miljon svenskar ett spa, berättar Lotta Hellman.

– I Sverige är vi lyckligt lottade, eftersom det finns så många bra span att välja mellan.

Samtidigt finns en del som inte håller måttet, eller som i alla fall inte ger valuta för pengarna, menar hon.

– Jag tycker att man ska ringa och fråga vad man får för pengarna innan man åker dit för att inte riskera att bli besviken. ▶▶▶



Ett spa kan ge oss sinnliga  
upplevelser av olika slag. Här  
på Hamam Oriental i Upplands  
Väsby utanför Stockholm.



Fotbehandling på  
japanskt sätt hos  
Yasuragi Hasseludden.





## HAMAM & YASURAGI

**HÄR ÄR TRE SPAN** som passar den som är nyfiken på en annan badkultur. Den allra modigaste väljer Hamam Oriental, där behandlingen kan vara ganska hårdför.

Där blir man ordentligt skrubbad, enligt konstens alla regler. Det är inget för veklingar.

På Blue Hamam Spa har de anpassat sig lite mer efter vad vi svenskar är vana vid från andra span. Men fortfarande är det en mycket speciell upplevelse.

Hasseludden har också en tydlig profil, det japanska yasuragi-konceptet – som de är trogna.

Det är konsekvent genomfört och lätt att uppskatta. I alla fall för den som har ett öppet sinne och inte har något emot att sitta i restaurangen och äta middag i lånad morgonrock.

### Yasuragi Hasseludden, Saltsjö-Boo

**Prisexempel** Yasuragipaket med övernattnig i dubbelrum, fyrrätters middag och frukostbuffé 1 590 kronor per person (måndag-torsdag).

**Adress** Hamndalsvägen 6, Saltsjö-Boo.

**Telefon** 08-747 64 00.

[www.yasuragi.se](http://www.yasuragi.se)



Avstressande på Blue Hamam Spa, Lidingö.

### Hamam Oriental, Upplands Väsby

**Prisexempel** Hamam Weekend inklusive logi, middag och frukost på Scandic InfraCity 2 300 kronor per person (ankomst fredag).

**Adress** Kanalvägen 5 (InfraCity), Upplands Väsby.

**Telefon** 08-590 910 10.

[www.hamamoriental.se](http://www.hamamoriental.se)

### Blue Hamam Spa, Lidingö

**Prisexempel** Hamam weekend med logi i enkelrum, två luncher, middag och frukost 2 950 kronor (ankomst lördag).

**Adress** Elfviks Udde, Lidingö.

**Telefon** 08- 50 56 37 00.

[www.bluehotel.se](http://www.bluehotel.se) (klicka på Blue Hamam Spa).

## Elements Spa/Clarion Hotel, Stockholm

**DET HÄR ÖPPNADE I JUNI** i år och har ett uttalat ayurvediskt koncept. Vilket faktiskt inte arkitekterna har lyft fram så mycket, så det är inte direkt som att komma in i Tusen och natt. Snarare är det en klassisk, fashionabel lyxhotellkänsla. Vilket inte är helt fel, bara man är medveten om det.

Det är ju till exempel läckert med den nya poolen som ligger utanpå fasaden, så att man kan kika ner på folklivet på gatan.

Behandlingarna och rummen är något utöver det vanliga, med en rejäl dos av indisk ayurvedisk mystik. Till exempel Shirodara, en behandling med en tunn oljestråle mot pannan, som inleds med att spaterapeuten ber på sanskrit för besökaren...

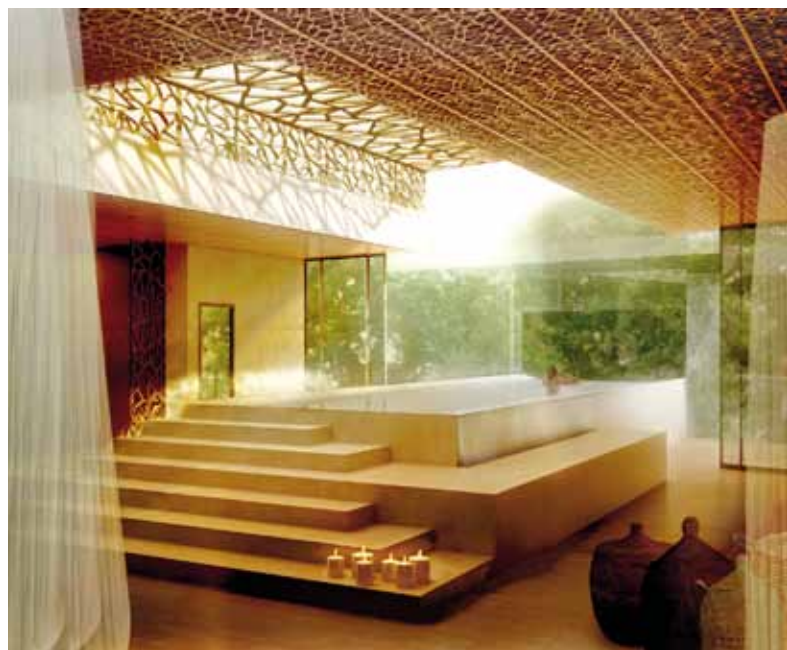
Annette Lefterow ligger bakom utbudet av behandlingar och träningspass – och det märks, för det är verkligen yppersta klass.

**Prisexempel** Spapaket med övernattnig i dubbelrum och frukostbuffé 845 kronor per person (ankomst söndag).

**Adress** Ringvägen 98, Stockholm.

**Telefon** 08-462 10 00.

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



Lyxhotellkänsla i nytt ayurvediskt spa i Stockholm.





Art Garden Spa  
i Göteborg.

FOTO MIKAEL PELLSTRAND



Njut av kombinationen inne och  
ute på Art Garden Spa i Göteborg.



Sankt Jörgen Park  
i Göteborg.

## Art Garden Spa, Göteborg

**VÄSTKUSTEN LIGGER** i ledningen vad gäller spautbudet här i landet. "Spakusten" sträcker sig från Strömstad ner till Halmstad, och här finns bland annat det härliga Art Garden Spa.

Ett besök där är som en retreat, och det går att välja vilken typ av atmosfär man vill ha eftersom det är indelat efter årstidsteman. Behöver du till exempel vila, väljer du vintern. Är det i stället energi du är ute efter ska du nog välja vårtemat.

Som namnet antyder blandar de spa, trädgård och konst.

**Prisexempel** Spapaket med en övernattnig i dubbelrum, trerätters middag och frukostbuffé 1 495 kronor per person.

**Adress** Nordatlanten 100, Göteborg.

**Telefon** 031-726 25 00.

[www.arkenkonferenscenter.se](http://www.arkenkonferenscenter.se) (klicka på Art Garden Spa).

## Sankt Jörgen Park, Göteborg

**ETT ANNAT SPA** på västkusten som framför allt utmärker sig genom att vara rikt på upplevelser. Här finns till exempel mycket bra träningspass.

De var först ut med att ha olika ritualer som man följer, beroende på vilken inriktning man har valt.

Nu finns det på betydligt fler ställen – men originalet är som vanligt bäst! Här kan man också få behandlingar som bygger på den beprövade kombinationen av varmt och kallt. Ett gammalt beprövat hälsoknep.

**Prisexempel** Spapaket med övernattnig i dubbelrum, trerätters supé och frukostbuffé 1 590 kronor per person (söndag-torsdag).

**Adress** Knipplekullen 8-10, Göteborg.

**Telefon** 031-348 40 00.

[www.sanktjorgenpark.se](http://www.sanktjorgenpark.se)





Lugn och ro på  
Ystad Saltsjöbad.

## Ystad Saltsjö- bad, Ystad

**DERAS SPAAVDELNING** heter Salt Creek Spa och har ett ganska ordinarie utbud. Det som skiljer från många andra är dock att de har sett till att ha en originell inramning.

Här finns till exempel enorma himmelsängar intill badet och det mesta är svulstigt och frodigt.

De verkar ha utgått från principen "more is more" och på det sättet skapat en romantisk och barock atmosfär. Det är lätt att må bra där.

**Prisexempel** Spapaket med en övernattnig i Superior rum, tre-rätters middag och frukostbuffé 1 650 kronor per person (ankomst måndag-lördag).

**Adress** Saltsjöbadsvägen 15, Ystad.

**Telefon** 0411-136 30.

[www.ysb.se](http://www.ysb.se) (klicka på Spa).



# A

Som en klassisk amerikansk yacht club.

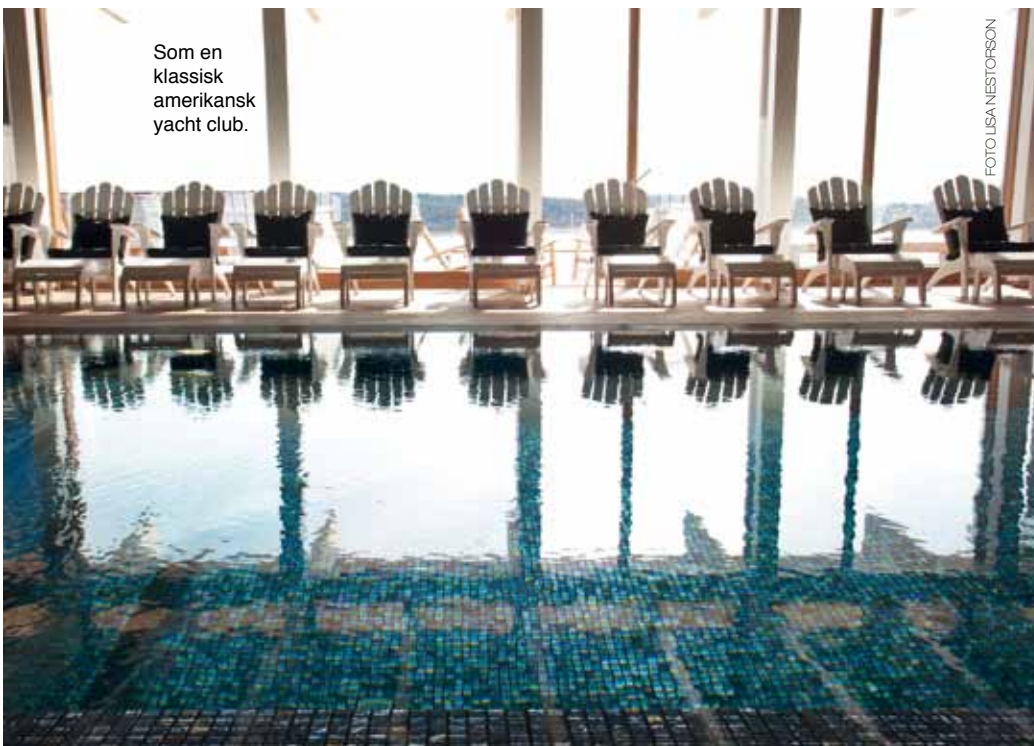


FOTO LISA NESTORSON

Kombinera spabesöket med en äkta naturupplevelse.



## Bluewater Sports & Health Club /Stenungsbaden Yacht Club, Stenungsund

**ÄNNU ETT** västkustspa, den här gången några mil norr om Göteborg. Stenungsbaden är en klassisk anläggning med en tydlig karaktär av nöjespalats.

De har varit konsekventa i sin satsning på att ge en känsla av amerikansk "yacht club". Överallt den typiskt slängiga elegans som präglar den stilen, och överlag mycket vardagsrumskänsla. Det känns inte konstlat, för det är gjort med glimten i ögat.

**Prisexempel** Spapaket med övernattnig i dubbelrum, tvårätters middag och frukostbuffé 1 790 kronor per person (ankomst fredag).

**Adress** Södra Stenungsön, Stenungsund.

**Telefon** 0303-72 68 00.

[www.stenungsbaden.se](http://www.stenungsbaden.se) (klicka på Spa).



På Experium finns lugna avdelningar – och plats för vilda vattenlekar.

## Norrskan Spa/ Experium, Sälen

**I FJÄLLVÄRLDEN** finns flera anläggningar som passar bra för besök med hela familjen. Det här är ett av dem. I anslutning till spaavdelningen finns bland annat ett välutrustat äventyrsbad. De olika delarna är ändå tydligt åtskilda, så det går att få ett lugnt besök utan att bli störd av vattenaktiviteterna.

**Prisexempel** Spahelg med övernattnig två nätter i lägenhet (självhushåll), en tre-rätters middag 1 595 kronor per person (ankomst fredag).

**Adress** Snötorget, Lindvallen.

**Telefon** 0280-861 10.

[www.skistar.com/sv/Experium](http://www.skistar.com/sv/Experium) (klicka på Spa&hälsa).







Kukkolaforseen erbjuder klassiska bastu- och badupplevelser.



Cape East är superdesignat i både arkitektur och inredning.





Kulinarisk upplevelse vid Kukkolaforssen.

## KUKKOLAFORSEN OCH CAPE EAST

**TVÅ YTTERLIGHETER** längst upp i norr. Cape East är en världsignad anläggning med bland annat världen största bastu. Den rymmer 150 personer! I bastun finns också en snömaskin som pumpar ut snö över bastubadarna en gång i timmen.

De har många olika bastusorter att välja mellan och är verkligen något eljest, som man säger här. En fantastisk utsikt är en härlig bonus.

Kukkolaforssen erbjuder i stället ett riktigt genuint bastubesök med olika varianter, som till exempel rökbastu. Bastuakademien håller till här och man kan lära sig mer om historien via deras bastumuseum. Ett ställe för de nyfikna!

### Kukkolaforssen

**Prisexempel** Bastupaket inklusive övernattnings i stuga för två personer och frukost 720 kronor per person (september–april).

**Adress** Kukkolaforssen 184, Haparanda.

**Telefon** 0922-310 00.

[www.kukkolaforssen.se](http://www.kukkolaforssen.se) (klicka på Bastuäventyr).

### Cape East

**Prisexempel** Spapaket med en övernattnings i dubbelrum/superior rum, tvårätters middag och frukostbuffé 1 590 kronor per person.

**Adress** Sundholmen 1, Haparanda.

**Telefon** 0922-800 790.

[www.capeeast.se](http://www.capeeast.se) (klicka på Spa/Gym).



# A



The Dolder Grand, Zürich.

## Lopesan, Gran Canaria

**EFTER DET ATT** Gran Canaria har uppgraderat sina turistattraktioner för att ta upp kampen om resenärerna med Thailand, finns en hel del bra span att välja mellan. De är som regel avancerade, med den senaste tekniken, och du får mycket för pengarna.

Lopesan Villa del Conde i Meloneras på södra Gran Canaria är ett internationellt, exklusivt spa med många upplevelsestationer och elegant inredning.

**Prisexempel** Spapaket med övernattnig i dubbelrum, middag och frukost 1 200 kronor per person.

**Telefon** 0034 902 450 010.

[www.lopesan.com/en/hotels-and-resorts.html](http://www.lopesan.com/en/hotels-and-resorts.html) (klicka på Wellness och Villa del Conde).

## Fortina Spa Resort, Malta

**JÄTTEHÄFTIGT**, som ett Disneyworld för spaälskare. Spasviterna har egen jacuzzi bredvid sängen samt altan med pool.

I badrummet med ett helt spaapotek finns ångbastu och färgterapi. Det är lätt att fastna på rummet och missa stället fyra stora spaanläggningar med olika teman!

**Prisexempel** Övernattning i femstjärnigt dubbelrum med egen pool, middag och frukost 2 400 kronor per person (kostnad för spabesök tillkommer).

**Adress** Tigne Seafront, Sliema.

**Telefon** 00356-2346 2346.

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

## The Dolder Grand, Zürich

**I ETT GAMMALT BANKVALV** hittar man numera detta moderna spa, fyllt med hightech-utrustning. En av sakerna man bör prova här är att ligga i ett badkar fyllt med varma stenar.

En person arbetar som doftdesigner för hela anläggningen. Redan i garaget möts man därför av väldoft.

**Prisexempel** Relaxpaket inklusive två nätter i dubbelrum, frukost, lunch och tre rätters middag 7 300 kronor per person.

**Adress** Kurhausstrasse 65, Zürich.

**Telefon** 0041 44 456 60 00.

[www.thedoldergrand.com](http://www.thedoldergrand.com) (klicka på Spa). □



Hög mysfaktor på The Dolder Grand.

FOTO PETER HEBESEN

**FOTNOT** Prisuppgifterna är hämtade från respektive webbplats. Det kan förekomma såväl erbjudanden med lägre priser som dyrare alternativ.