



Året Runts Katarina kopplar av på Ystad Saltsjöbad.



Vid poolområdet är det mera liv än på övriga spaavdelningen.



Catarina Persson njuter av att bara vara en helg med sig själv.

# Koppla av på *spa*

Energilös och trött? Få tillbaka glädjen genom att unna dig en spa-helg. Vår reseredaktör Katarina Markiewicz testade spaanläggningen Ystad Saltsjöbad.

Av Katarina Markiewicz  
Foto: Privata och respektive spa

**J**ag är spaberoende! Det är lika bra att jag erkänner direkt. För jag tycker inte att det finns någon bättre batteriladdare. Ja, det spelar ingen roll om det bara är över en natt. Så fort jag har tagit beslutet att åka, spritter kroppen av glädje inför denna kroppsliga och själsliga detox. Spahotellet Ystad Saltsjöbad faller lotten på denna gång. Jag längtar efter lugn och ro, god mat och bra behandlingar mot mina nack- och ryggbesvär. Ystad Saltsjöbad ger känslan av ett anrikt badhotell och ligger vackert precis vid havet. Och bara det

är spaanläggningens halva vinst. För finns det något mer avstressande än att blicka ut över ett oändligt hav och på natten vaggas till sömns av vågornas ljud.

I en varm utomhuskälla njuter **Catarina Persson**, 52 från Trelleborg av lugnet. Hon har varit här tidigare med familjen, men den här gången reser hon helt själv. Det är efterlängtat, berättar hon.

– Jag jobbar med funktionshindrade ungdomar och måste sortera tankarna emellanåt. Här kan jag vara med mig själv, läsa, skriva dagbok och njuta av stillheten.

I relaxrummet är vilobäddarna breda och utsikten över havet fantastisk, den avslappnande bakgrundsmusiken och lå-

gan i den öppna spisen gör vilan total. Det är också här morgonyogan håller till. Och känner man för lite guldkant på tillvaron ligger champagnebaren vägg i vägg.

I relaxrummet möter jag väninnorna **Harriet** och **Ann** som ingår i ett kompisgäng på åtta personer. De berättar att de åkt hit bara för att mysa och njuta av den goda maten och den magnifika utsikten.

Ja, miljön på Ystad Saltsjöbad är fantastisk. Rummen är inredda i ljusa färger och de med havsutsikt är något dyrare, men det är väl värt pengarna. För havsutsikt måste man ha när man åker hit!

Maten är inte heller att klaga på, jag blir serverad en tre-rätters med lokala råvaror. Och känner man för något lättare finns här även en bistro.

Men det är behandlingarna som jag tycker är pricken över i:et. Jag testar kinesisk Tuina massage, en massageform som stimulerar akupunkturpunkter och som är fantastisk för min onda rygg.

Finns det något minus med anläggningen? Skippa Creekupplevelsen om du har tunn plånbok, i och för sig är det roligt att testa olika slags bastur, en djungeldusch samt en lerinpackning – men det är ingenting revolutionerande och hotellet har så många andra behandlingar som är mer prisvärda. ■



Harriet och Ann, väninnor som ingår i ett större sällskap, kopplar av i relaxrummet.



Utsikten från relaxrummet är fantastisk, strand, himmel och hav – i det oändliga!

## Skåne: **Ystad Saltsjöbad** Så nära havet du kan komma

**Logi:** Flera rums-kategorier. De med havsutsikt är finast. Olika paket t ex seniorepaket kostar 990 kr per person och natt med 2-rätters middag och frukost.

**Ta sig dit:** Bor du inte

i södra Sverige är det smidigast att flyga till Malmö; därifrån tar det ca 45 minuter med hyrbil. Ystad ligger knappt 5 minuter med bil och är värt ett besök.

**Mer info:** ysb.se

# 5 sköna spa-ställen i Sverige!

## Göteborg:

### **SANKT JÖRGEN PARK**

#### Vila och storstad

**Varför hit:** Rofyllt men ändå nära storstadspuls.

**Logi:** Olika paket från 1 790 kr. Då ingår frukost, 3-rättersmiddag samt sparitual inkl produktgåva.

**Behandlingar:** Olika, t ex Kias Signaturbehandling som består av flera små behandlingar och tar 110 min.

**Övrigt:** Årets sparitual har Afrika som tema.

**Mer info:** sanktjorgenpark.se



## Stockholm:

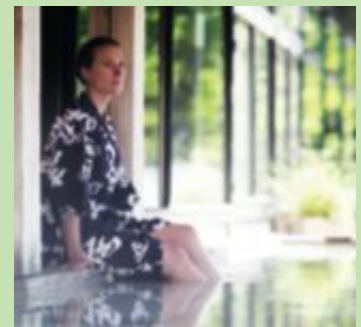
### **YASURAGI**

#### Japaninspirerat!

**Varför hit:** Oas utanför Stockholm med varma källor, stor simbassäng, aktiviteter som japansk tvagningsritual, yoga, meditation, qigong, tibetansk klangresa samt två restauranger, varav en teppanyakikrog, där kocken lagar maten framför gästerna.

**Logi:** Olika rumskategorier. Paket från 1 550 kr övernattning i dubbelrum med 4-rätters middag och aktiviteter. Även senjordagpaket.

**Behandlingar:** Shiatsu som är en japansk massageform,



yogamassage, hårbotten-massage mm

**Övrigt:** Under hela vistelsen går alla gäster omkring i en Yukata, en bomullsrock som man får behålla när man åker hem. Rabatt med Ica-kort.

**Mer info:** Yasuragi.se

Flera spatips på nästa sida



Morgonyogan lockar gäster i alla åldrar.



## Småland:

### Kosta Boda Artspa hotel Spa och glaskonst

**Varför hit:** Kombinera spa med hantverksshopping, då hotellet ligger mitt i det berömda glasriket.

**Logi:** Olika paket, t ex Art Glass Experience, 1 795 kr inkl övernattnings, lunchbuffé, 3-rättersmiddag.

**Behandlingar:** Flera, bl a "Art Glass Feeling", där varm glaskonst används under behandlingen.

**Övrigt:** Missa inte Glasbaren gjord av tre ton glas.

**Mer info:** kostabodaarhotel.se



## Jämtland:

### Storhogna Högfjällshotell & Spa Fjäll-och gourmetkök

**Varför hit:** Kombinera friluftsliv, skidåkning, närproducerad mat med härliga spabehandlingar.

**Logi:** Olika paket, från 1 120 kr/pers med övernattnings och halvpension.

**Behandlingar:** Flera, bl a Norrskensmassage med lavastenar.

**Övrigt:** Vacker vinterrädgård, pool som spelar klassisk musik på morgnarna.

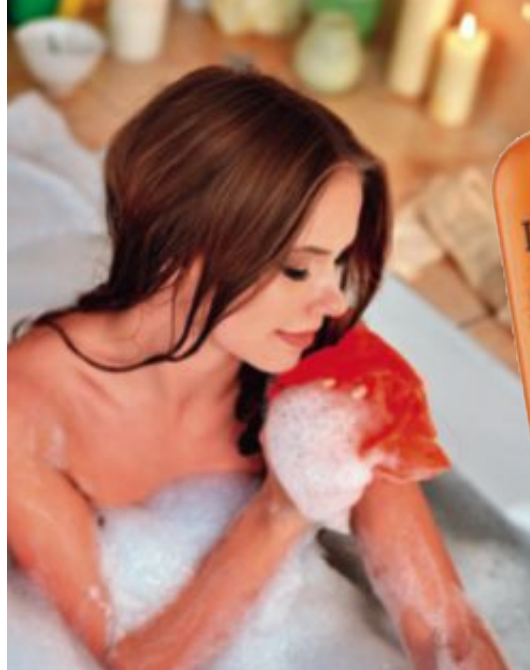
**Mer info:** storhogna.se

## Vinn en SPA-vistelse!

Tävla om en spavistelse på Ystad Saltsjöbad. Du kan vinna en övernattnings för två i delat dubbelrum, en 3-rätters middag samt fri entré till spa-avdelningen ingår. Totalt värde cirka 4 000 kr. Resan bekostas av vinnaren.

**Svara på frågan: Från vilket land kommer Tuina massage? Se hur du tävlar på sid 101. Märk tävlingen ÅR4.**

*Ev. vinstskatt betalas av vinnaren.*



## I BADET

I Love... Mango & Papaya Bath & Shower Creme, duschkräm med doft av färsk mango och papaya, kan även användas som badskum 500 ml, 69 kr.

# Gör ditt eget HEMMA-SPA

Ont om tid eller pengar för att åka i väg på spa? Skapa ett mysigt spa hemma, det är inte svårt!

## SMÖRJ IN KROPPEN

The Body shop har en uppsjö av läckra fuktgivande Body Butters, 100 ml, 185 kr.



## STÄMNINGS- FULLT

Yankee Candle värmeljus. Doftförslag: Shea Butter, Clean Cotton, Fluffy Towels, Aloe Water. Finns i tre storlekar från 125 kr.

## SKRUBBA DIG REN

Hot Salt Scrub från Bliss är en självuppvärmd kroppspeeling av havssalt med eukalyptus och rosmarin. Ger äkta spa-känsla, Kick's, 345 kr. Skrubbvante: Avlägsnar döda hudceller och ökar blodcirkulationen, 38 kr, Kick's.

## FÖTTER OCH HÄNDER

Å Handkräm och fotkräm gör torra händer och fötter mjuka, ger fukt, går snabbt in i huden och doftar gott. 100 ml, 39 kr (handkräm), 49 kr (fotkräm) Åhléns.



## ANSIKTSMASK

Medan du sover: The Body shop har kommit ut med en underbar sovmask, Drops of Youth Bouncy sleeping mask. Den verkar på natten, ger massor med fukt och får huden att kännas som ny, 325 kr.