

M magasin

**PLANERA JULEN NU -
TJÄNA PENGAR!**

När himlen inte väntar
- **ALLT NYTT OM
BEGRAVNINGAR**

Min man
undviker sex

Hitta nycklarna till

LUGN & HARMONI

- Här finns
Sveriges bästa Spa
- Stor meditationsguide
(övningar för alla)
- Vi ändrade våra liv
och fann glädjen



MODE

Åh, så snyggt!
Klassikerna
på nytt sätt

EKONOMI

Birgitta Piper
Se till att
skriva papper

VÅRA VUXNA BAR
KLARAR SIG INTE
SJÄLVA



RESOR

Herman
Lindqvist
väljer sina
bästa
historiska
resmål

Nr 12 September 2015
Pris 57,- inkl moms

Finland
7,40 EUR
Norge
67 NOK
inkl
moms

TIDSAM 4154-12



LUGN OCH HARMONI

9 sidor höstspecial: Hitta ditt drömspa. Stor meditationsguide.



Arkens Hotel & Art Garden Spa i Göteborg vann i konferensklassen i år.

Sveriges 6 BÄSTA SPA

Allt fler älskar spa. Men vem är bäst i klassen?

Årets guldmedalj fick Salt Creek Spa i Ystad.

M åkte dit för att ta reda på vad det är som har charmat juryn så.

Av Annika Ortmark Lind

● På Salt Creek Spa vid Ystad Saltsjöbad – utsedd till Sveriges bästa spa 2015 (se listan här intill) – får egentid en ny innerbörd. Det är ju så lätt att fylla agendan med behandlings-, träningspass, goda måltider och annat som kantar upplevelsen med guld. Men bästa tipset här är att även boka tid – med sig själv.

Minst en halvdag, helst mer.

Det finns så många rum som man vill göra till sina i denna charmiga Newportinspirerade miljö. Och överallt vill jag stanna en stund. Lyssna på musik. Läs en bok. Slumra. Njuta av den vidunderliga havsutsikten, som du bland annat hittar i Seawiev room med sina generösa inbjudande dagbäddar.

Vill du snabbt sätta dig i "spa-mood" och gillar ångande bastubad, börja med den omtalade Creek experience, en tvåtimmars jorden runt-upplevelse genom värme, ånga och tvgning. Tillsammans med fem andra personer släpps man in via en ångande regnskog. Där möter mörker som suddar ut årstiden vi just lämnade utanför. Vatten som porlar. Brinnande facklor på väggarna. Ljuvliga aromatiska dofter.

Först får fötterna ett bad med salt från Döda havet, sedan avlöser olika bastubad varandra – från het, klassisk bastu där vi får kyla oss med is, till det turkiska hamamet med dess lina marmorbänkar och fluffiga rosen-tvålsskum. Vi lägger själva en ansiktsmask innan vi kliver in i en ångbastu. Vi masserar in kroppen med marockansk lera och sätter oss

sedan i den vackra, varma mosaikklädda Rasulen. Däremellan ett dopp i lagunen.

Det är en slags gruppaktivitet och "gör det själv-spa", vilket kan kännas lite ovant i en sådan här miljö. Jag hade helst varit naken, men förstår att det behövs en klädkod. Tips: Även om du normalt trivs bäst i baddräkt kan det vara värt att ta på en bikini. Upplevelsen av vatten, lera och tvgningar blir större mot naken hud på mage och rygg, så enkelt är det.

Vill du avrunda med den totala djupavslappningen, boka Fireview efteråt. Enorma sängar med fluffiga kuddar, dunkelt ljus från vackra lampor och i mitten en stor eldstad. Ramla baklänges i bädden, sippta en kopp te, lägg på en ögonmask, placera en varm vetekudde där du bäst behöver den – och dåsa.

Den här typen av rumsliga upplevelser och själsliga oaser finns det gott om här. Sinnena påverkas hela tiden, som när man rör sig mellan de varma utebaden till orangeriets lummiga lugn och sedan vidare till den mer sociala champagnebaren.

På samma sätt som det finns ett rum för alla, finns det behandlingar som passar alla. Utbudet av ansikts- och kroppsbehandlingar är gediget, och inkluderar specialbehandlingar som tandblekning och akupunktur. Det finns också en del träningspass som man kan boka in sig på. Tillåter vädret kan man hälsa solen med guidad morgonyoga på piren.

Ta med en partner eller vän på Creek experience. Övriga upplevelser funkar utmärkt solo. ●



Salt Creek Spa i Ystad vann guld 2015 i spa-SM.

HELA SPA-TOPPEN

Salt Creek Spa vann alltså spa-SM. Här är hela listan på de främsta pristagarna i Spa Awards 2015.

Av Catarina Baldo Zagadou

● **ÅRETS SPA:** Salt Creek Spa vid Ystad Saltsjöbad.

Motivering: "Hängiven personal, grandios tillbyggnad, god mat och lyxig ritual, gör Ystadbornas juvel till ett spa i världsklass."

Prisexempel: Salt Creek experience, 120 minuter, 595 kr.
ysb.se

● **ÅRETS NYHET:** Hooks Herrgård Spa & Fitness i Hok, i närheten av Jönköping.

Motivering: "Succéstart! Estetisk och genomtänkt anläggning av högsta kvalitet."
hooksherrgard.se

● **ÅRETS SPA-RITUAL:** Africa 2015 – Sankt Jörgen Park Spa i Göteborg.

Motivering: "Ritualmästarna som aldrig sitter nöjda! Ny, djärvt kryddad årgångsritual med en ytterligare dimension av socialt ansvar."
sanktjorgenpark.se

● **ÅRETS SPA-BEHANDLING:** Art Glass Escape – Kosta Boda Art Hotel i Kosta.

Motivering: "Varm glasmassage får spagästen att glömma tid och rum. Innovativt och häpnadsväckande."
kostabodaarthotel.com

● **ÅRETS SPA-KÖK:** Yasuragi Hasseludden i Nacka.

Motivering: "Tar etik och hållbarhet ett steg längre i en varierande mångfald av flera Japaninspirerade matkoncept."
yasuragi.se

● **ÅRETS SPA-KONFERENS:**

Arken Hotel & Art Garden Spa i Göteborg.
Motivering: "Uppskattad mötesplats toppar med nytt konferenskoncept där hälsa och välbefinnande står i centrum."
arkenhotel.com

vänd