

# perfekt pusterum

Vinteren kan være en udfordring. Men der er heldigvis også lyspunkter i den mørke tid – som f.eks. Saltsjöbadet i Ystad, hvor du på et døgn kan blive en både skønnere og bedre udgave af sig selv. Tag med til det skønne spa-hotel, hvor du kan få et døgn på første klasse for 800 kr.

**FIT  
TESTER**

**NOGLE GANGE KAN MAN VÆRE HELDIG.** Meget heldig endda. Som nu for nylig, hvor min veninde og jeg tilbragte et døgn sammen på et skønt, gammelt svensk badehotel kun en times kørsel fra København.

Ystad Saltsjöbad ligger i strandkanten på den sydsjællandske kyst med milevid udsigt over Østersøen. Indenfor er stemningen maritim og afslappet på Long Island-måden med lakerede gulve, hvide flydesofaer, modelskibe, lanterner og masser af bløde puder i rød, hvid og blå.

De vintertrætte kroppe kan næsten ikke vente med at hoppe i de store, tykke hvide badekåber og tilhørende frottésko, og så er det ellers ned i Salt Creek Spa, hvor du finder alt, hvad et hungrende spa-

hjerter kan drømme om. Her er bl.a. pool, nulgraders bassin, boblebad, sauna, dampbassin og en række himmelsenge med udsigt til naturen, hvor du bare kan ligge og slappe af, drikke varm te og snakke med veninden.

Hjemmefra har jeg booket en enkelt behandling, aromasoul scrub ritual, der udover at fjerne døde hudceller også skulle efterlade min hud med glød og silkeblød.

I behandlingsrummet har min terapeut tændt stearinlys og beder mig dufte til forskellige æteriske olier. Valget falder på Middelhavet, der med sin duft af basilikum, citrus og begamotte fremkalder minder fra græske øer. Hele kroppen bliver pelet med en blanding af salt, olie og olivenkerner, og herefter følger et varmt brusebad. Så er jeg klar til at blive masse-

ret i velduftende olie fra top til tå. Efter en time i hænderne på den dygtige behandler har min, ellers lidt rastløs, sjæl nået en meditativ tilstand og efterlader mig fuldstændig afslappet og blød som marcipan.

Nu skal det hele jo ikke være ren afslapning. Og en af de rigtig gode ting ved Saltsjöbadet er, at du også kan få sved på panden i det lille motionslokale eller ved at møde op til holdtræningen.

Denne fredag eftermiddag ser veninden og jeg os selv dansende og småprustende – indimellem også af grin – blandt 26 kvinder til lektionen i zumba. Sveden pibler frem, men frem for alt efterlader de latinamerikanske toner i den grad både humøret og forbrændingen i top.

Senere venter den lune pool og jacuzzi. Her lader vi kroppen komme til sig

## ALT DET PRAKTISKE

✦ **STEDET:** Ystad Saltsjöbad er et mindre og meget hyggeligt spahotel med 109 værelser. For ganske nylig blev det renoveret fra A-Z af fire unge mænd fra Göteborg, der har brugt al deres fritid på at skabe en personlig og afslappet stil.

✦ **TRANSPORT:** Hotellet ligger 102 km fra København, og det tager cirka en time at køre dertil over Øresundsbroen.

✦ **PRIS:** Saltsjöbadet tilbyder en række forskellige såkaldte spapakker, som varierer i længde og pris. Sandshell-pakke med en overnatning, 3-retters gourmetmiddag, morgenmadsbuffet og fri adgang til den hyggelige spa og motion fås fra 995 SEK pr. person, hvis du f.eks. kan komme en søndag.

✦ **BEHANDLINGER:** Vil du forkæle dig selv lidt ekstra, kan du vælge mellem en række skønheds- og velværebehandlinger, f.eks.: **Aquaroma**, blødgørende bad med salt fra Det Døde Hav, 20 min., 350 SEK. **Aromasoul** scrub ritual med peeling og massage, 50 min., 695 SEK. **Face Classic**, klassisk ansigtsbehandling med peeling, massage, damp og maske, 50 min., 695 SEK. **Sacred nature**, økologisk spa-massage med bl.a. jojobaolie, 25 min., 450 SEK.

📄 Besøg [ysb.se](http://ysb.se), hvis du vil læse mere om de forskellige spapakker og behandlingerne.



## GÅ IKKE GLIP AF

**NYD DET:** Der er noget virkelig opløftende og befriende ved at sænke sin krop ned i det varme udendørsbassin en iskold vinteraften til lyden af havet og frit udsyn til stjernehimlen.

**HUSK AT:** Der er run på de 16 behandlingsrum – så book hjemmefra, hvis du vil være sikker på at få en bestemt behandling.

**SLUT AFTENEN:** Med en Mojito foran den buldrende kaminild. Bartenderen laver Sveriges bedste af slagsen.

**OVERVEJ SERIØST:** At booke dit værelse med udsigt til havet, der er så tæt på, at du kan falde i søvn til lyden af bølgerne mod brændingen. Meget afslappende.

