

Ystad Saltsjøbad – selvforkælelse og spa-luksus er kun en time væk

SVERIGE. Træk stikket ud og forkæl dig selv med udendørs varme bade, sauna, meditation og en lækker spa-oplevelse.

Lige på den anden side af Øresund ligger Sverige, og en lille times kørsel derfra ligger Ystad Saltsjøbad.

Det er rigtig tæt på Danmark, Netto, madpakkesmøring og hverdag.

Alligevel er det både et andet land og en anden verden, vi træder ind i, da vi åbner døren til det store værelse med udsigt over havet.

En let forårsbrise kommer os i møde fra vinduerne, og duften af saltvand blander sig med den lyse maritime indretning. Pligterne føles meget langt væk, og foran os venter et helt døgn spa-oplevelser og selvforkælelse.

Vi starter med at lægge os i de udendørs varme bade med en storslået udsigt over havet. Vi lader kroppene omslutes af det varme vand, mens vi helt asketisk spiser et fint grønt æble, alt imens eftermiddagen går på hæld. Sådan sidder vi og mærker nuets nærhed og hinanden.

Det eneste, man kan stresses over på Ystad Saltsjøbad, er, at der er så mange bade og sauna-oplevelser, man kan afprøve, og vi har lyst til det hele. Inden vi skal spise, når vi da også et glas champagne på hotellets



Slap af i de udendørs varme bade med en storslået udsigt over havet. BØRN I BYEN

æstetiske første sal, der huser et grandt meditationsrum med store lækre massagesenge og åben pejs, mens meditationsmusik fylder os med en stille ro.

Således opladet gæster vi restauranten, der byder på en sublim middag. Vi vælger vinen, der er kyndigt og spændende sammensat. Der er tænkt helhed i både menu og service, og vi føler os i rigtig godt selskab.

Næste dag har vi bestilt tid til at afprøve hotellets nyeste spa-oplevelse – the creek experience. Det er en rejse ind i spa-heaven.

Turen starter med, at man føres igennem et regnskovsagtigt område, hvor vandet sagte risler ned ad væggene, der er beplantet med frodige bregner. Det lyder måske corny, men det virker.

En spa-guide fører os herefter igennem dampbade, sauna

og et tyrkisk hamam-bad. Dette efterfølges af healende mudderbad med mineraler og afsluttes efter brusning med aromaterapi.

To timer i alt varer denne rejse, og den er perfekt afstemt i tempo og oplevelser. Vi kommer ud derfra som genfødte og forstår ikke helt, hvad der skete – bare at det var det værd, og vi vil tilbage igen!

En rejse væk fra hverdagen behøver ikke foretages langt



væk. Det er oplevelsen, der gør det, og Ystad Saltsjøbad forstår at sammensætte helstøbte oplevelser, så krop og sjæl forenes i luksus og harmoni.

CAROLINE MELDGAARD, BØRN I BYEN

