



selma spa



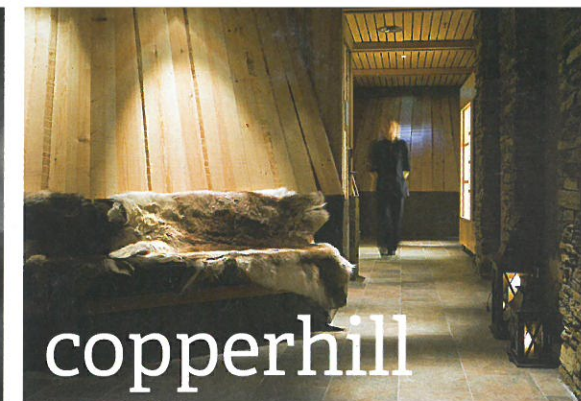
yasuragi



ystad
saltsjöbad



asia spa



copperhill



st jörgen park



selma spa



falkenberg strandbad

Spaguiden

Svenska spaanläggningar håller världsklass. Wellness-profilen Annette Lefterow har valt ut några pärlor runt om i landet som är väl värda ett besök.

HÄR FÅR DU EN GUIDE till några av landets bästa pärlor. På spa kan du åka ensam, med väninnan, din livspartner eller varför inte ta med hela familjen.

Namn: Ystad Saltsjöbad
Stad: Ystad

Webbplats: www.ysb.se

Missa inte att prova: Sparitual The Creek Experience

Vid havet väntar ett av Sveriges mest prisbelönta spa. Här finns inomhuspool, utomhuspool, jacuzzi, kallbad, ångbastu, relax, ett brett urval av behandlingar, sparitualer och träningspass. Njut av sköna promenader längs strandpromenaden. Ett spa med energi, glädje och harmoni. Bra ytor för dig som vill sola och bada utomhus.

Namn: Falkenberg Strandbad
Stad: Falkenberg

Webbplats: www.strandbaden.se

Missa inte att prova: Ivory Spapaket
Med bästa placering direkt vid havet. Här finns gott om upplevelser för

alla spa-älskare. Sparitualen bjuder på fotbad, torrbastu, ångbastu, hammam-inspirerad massage, eldbastu med vilobäddar, inomhuspool i form av en varm källa med havet som vy precis utanför. Här kan du även basta utomhus och bada direkt i havet.

Namn: Kosta Boda
Stad: Kosta Boda Art Hotel
Webbplats: www.kostabodaarthotel.com
Missa inte att prova: Signumbehandling Art Glass Escape

Mitt i Sverige väntar ett konstnärligt spa. Här får du uppleva konsten i alla delar av din upplevelse. Konst på rummet, maten serveras på glaskonst och i signaturbehandlingen blir du masserad med Kosta Boda glaskonst som du får ta med dig hemma. Missa inte att prova glasblåsningen och få med ditt eget konstverk hem.

Namn: Comwell Varbergs kurort
Stad: Varberg
Webbplats: www.varbergskurort.se



Annette Lefterow har under många år varit verksam inom spabranschen som spadesigner, utbildare och konsult. Här har hon samlat några av sina bästa tips för dig som spabesökare.

Missa inte att prova: Tångmassage

I Varberg har det druckits brunn och badats kur i 200 år. Här hittar du en av Sveriges mest traditionella spaanläggningar med ett unikt och klassiskt hälsokök. Här finns inomhuspool, torrbastu, ångbastu, kallbad, varmbad, jacuzzi, gym, utomhusgym, träningspass, solterrass och fiskpedikyr.

Namn: Varbergs Stadshotell & Asia Spa
Stad: Varberg

Webbplats: www.varbergsstadshotell.com

Missa inte att prova: vitalitypoolen med massagestationer

På taket av stadshotellet uppenbarar sig ett av Sveriges absolut bästa spa. Här finns relax, tropisk regndusch, vitality-pool, japanska källor, ångbastu och saltbastu. Ljusrum, yogarum och många unika ytor för vila och återhämtning får

dig att vilja komma tillbaka om och om igen. Rekommenderas varmt för dig som tycker om yoga. Här erbjuds även mer avancerade pass.

Namn: Sankt Jörgen Park Resort
Stad: Göteborg

Webbplats: www.sanktjorgenpark.se

Missa inte att prova: Årets sparitual (limited edition)

Sveriges mest gröna spa. Här kan du dessutom förena spa med golf. Direkt utanför hotellet finns en 18-håls golfbana. Här finns prisbelönta sparitualer, upplevelseduschar, kneipp fotbad, kalla bad, varma bad, inomhuspool, utomhuspool, ångbastu, torrbastu, träningsgym och aktivitetspass. Matupplevelsen är i särklass.

Namn: Selma Spa
Stad: Sunne, Värmland

Webbplats: www.selmaspas.se

Missa inte att prova: unika sommarerbjudanden

Mitt i Värmlands skogar finns ett av Sveriges största och första spahotell. Här njuter du av stillhet med panoramavy över Fryken. Inomhuspool med sluss till utomhuspool, solterrass, torrbastu, ångbastu, kurbad och ett stort utbud av behandlingar. Här finns även träningspass i hög klass med det senaste inom gruppträning. Spaköket levererar goda matupplevelser.

Namn: Copperhill
Stad: Åre

Webbplats: www.copperhill.se

Missa inte att prova: Signaturbehandling Samezen

För dig som älskar skidåkning eller sommarvandring är Copperhill det självklara valet. Nära Åreskutan hittar du ett fantastiskt spa med allt som kan önskas av spa med flärd och glamour. Här finns inomhuspool, heta källor inne och ute, relaxavdelning med panorama-vyer mot Åreskutan, bastu, privat spa, gym, utomhusgym och aktiviteter.

Namn: Yasuragi
Stad: Stockholm

Webbplats: www.yasuragi.se

Missa inte att prova: Signumbehandling Hanakasumi (blomblad för vinden)

En japansk oas nästan mitt i Stockholm. Här väntar en värld som är präglad av japansk filosofi och sinnlighet. Alla rum har utsikt mot Stockholms skärgård. Njut av tvagningsritualer, varma källor, 25 meter lång pool, torrbastu och ångbastu. Utomhus väntar varma källor under tallarna, bastu med utsikt och tillhörande kallpool. Här kan du ta med barnen i sommar. Yasuragi kids lockar hela familjen.

PÅ SVENSKA SPAHOTELL kan du läsa mer om cirka 40 av Sveriges bästa spa. Men kom ihåg att du även kan unna dig sköna spaupplevelser hemma och utomhus på egen hand. Sveriges vackra natur gör gott för kropp och själ, ett välgörande dopp i sjön eller havet i soluppgång som solnedgång, tvagnings på bryggor eller spa hemma. Spa är bra, helt enkelt!
www.svenskaspahotell.se

Här kommer några enkla tips som gör att du får ut mer av din spavistelse:

- Besök hemsidan i god tid före ditt besök. Läs om behandlingar och aktiviteter.
- Fråga efter anläggningens sparitual och prova den om möjligt. Här bjuder de flesta på kreativa upplevelser med egna produkter. Rolig aktivitet att göra tillsammans.
- Fråga efter deras signumbehandling när du ska boka din tid. De flesta spa har komponerat en unik behandling med det bästa som huset har att erbjuda.
- Packa med träningskläder och träningskor. Passa på att prova något nytt pass, yoga, pilates eller dans.
- Glöm inte badkläder så slipper du hyra eller köpa på plats. Ta gärna med två set så du slipper vila i våta kläder.
- Drick mycket vatten under din vistelse. Bastubad, varma pooler och upplevelseduschar sätter fart på utrensningen och du svettas mer.
- Tillåt mobilen att vila på rummet.
- Rör dig långsamt. Vila i dagen.
- Njut.