



Ystad Saltsjöbad.

Optimal avkoppling

QUICK FIX Semester när man egentligen inte hinner. På sommaren går det faktiskt att få ett par dagars äkta resortkänsla här hemma! AV LOTTA HELLMAN

Vad gör man när almanackan inte medger så mycket utrymme för tärna i sanden och än mindre en utlandsresa?

Sommarsverige erbjuder härliga spaupplevelser som från incheckning är ett koncentrat av laddning för urlakade själar. Spahotellen vet hur man på bara några dygn får dig lugn med miljö, musik, vatten, träning och mat. Dess-

utom på en plats nära dig. Men för den vars tid är dyrbar så är det klokt att sätta upp ett mål. Vad är viktigast? Egen kontemplativ tid eller tillsammans med familjen?

Vi guidar dig rätt till sommarens bästa svenska spahotell för två eller tre dagars optimal avkoppling. Alla priser är per person och dygn inklusive mat, rum och spa.



Yasuragi.

Familjemys med barnen.

Många spa öppnar upp för barn under sommaren. Det mest utvecklade familjekonceptet Kids finns på Yasuragi utanför Nacka i Stockholm. Där kan hela familjen tillsammans uppleva Japan. Deras egen kimono/yukata finns i barnstorlek och de flesta aktiviteter som badceremonin, yoga, zenmeditation och massagebehandlingar är anpassade även för de allra yngsta.

Miss inte att tillsammans träna mindfulness på sinnenas stig och att precis som i Japan sova på golvet i en futonsäng.

Priser från 1 550 kr dygnet, barn 650 kr.
www.yasuragi.se

Förnya affärsplanen.

Spa, ja! Barn, nej! Lämna kontoret och varva eget affärsplanerande med kontemplativ spaupplevelse högt ovan molnen. I Upper House på 25e våningen i Gothia Tower kan du belöna ditt idoga arbete med spa, rum och gourmetmat i toppklass. Med egen konferens blir det avdragsgillt.

Stilla, exklusivt och barnfritt.

Priser från 2 406 kr
www.upperhouse.se

Hälsan framför allt.

Varberg har Sveriges enda riktiga kurort med perfekt läge precis vid havet. Nu med nytt thalassospa som erbjuder en ordentlig återhämtning för den stressade. Thalasso är en klassisk terapiform som tar tillvara på havets mest hälsosamma egenskaper. Temat går igen även i maten. Särskilt program för rehabiliteringsvister finns på kurortskliniken.

Priser från 2 173 kr
www.varbergskurort.se



Upper House.

Nedan och till höger, Varbergs kurort.



Romantik deluxe.

Ystad Saltsjöbad, utsedda till årets bästa spa 2014, är ett givet val för honeymooners med ett underbart läge vid havet i Österlen. Osvenskt lyxigt med guldkantskänsla. Upplev deras sparitual "The creek" på tumanhand, promenera utmed havet, vila i enorma dubbelsängar, yoga och hitta er egen vrå i den charmiga bistron. Priser från 1 540 kr. Sparitualen 595 kr.
www.ysb.se

Träna swingen.

För den som föredrar golf framför strandliv, så är rådet att checka in på flotta Sankt Jörgen Park utanför Göteborg. En 18-håls parkbana i kombination med ett av landets bästa spa kan få vilken golfälskare som helst att gå i spinn.

Priser från 1 490 kr. Sparitualen 700 kr.
www.sanktjorgenpark.se

Klackarna i taket

Ibland kan den maximala återhämtningen uppstå ur kontrasten mellan att totalt ge sig hän på dansgolvet, för att nästa morgon låta kroppen domna bort i en massage. Tylösand är då det givna valet. Per Gessles mecka utanför Halmstad har mycket att erbjuda för den som vill ha allt, genast. Dessutom Spa Sveriges absolut skönaste strand. Självklart med after beach varje dag efter 16.00.

Priser från 1 095 kr
www.tylosand.se

Shopping & spa

Vill du toppa en skön spastund med shoppingfynd, så är det glaskonst i Småland som gäller. De har låtit sina glaskonstnärer designa sitt eget spahotell med den äran. Simma längs bassängbotten och upplev glaskonst på nytt sätt. Glas är även en ingrediens i behandlingarna och det stora outletområdet ligger bara ett stenkast från hotellet.

Priser från 1 595 kr
www.kostabodaarthotel.com



Ovan, Ystad Saltsjöbad.

Sankt Jörgen.



Nedan, Tylösand.

Längst ner och till höger, Kosta Boda Art Hotel.

