

NORGES STØRSTE MAGASIN FOR KVINNER 40+

ta

– få mer ut av livet

ONA-GENSEREN TIL DEG:

**STRIKK MED
TRADISJONER**

Oppskrift & tips

**ÅRETS ADVENTS-
KALENDERE
– FOR VOKSNE**

*Anne Lindmo (54)
endret kurs:*

– **JEG KJENNER JEG BLIR
STERK OG SNILL AV
Å VÆRE UTE**

SIGRID SOLLUND
FRA «DAGSNYTT 18»:

– **SLIK VINNER DU
DISKUSJONEN**



**TEST METODEN
SOM FUNKER:**

*Gjør det
enkelt å ta
sunne valg*

**7 VAKRE JULE-
KRANSER DU
LAGER SELV**

FIN TIL FINGERSPISSENE:
**FESTKLARE
NEGLER**



REISE: SE VÅRE VELVÆRE-DESTINASJONER



THE WELL: Nyt oppvarmet basseng og store områder for velvære.

Destinasjon *velvære*

Invester i tid til deg selv. Nyt behandlinger, bad og badstue i norske spa-resorts. *Velvære-turisme er på fremmarsj.*

Av Gunnhild Bjørnsti Foto: Britannia, Vestlia, Farris Bad, The Well og Norefjell ski og spa

Hva skal du gjøre i vinter? Unn deg et opphold på et spahotell omkranset av vakker natur.

Alene, med en venninne eller partner.

Massasje for kropp og ansikt er ren luksus. Glem tid og sted, slapp helt av og løs opp stive muskler. Prøv basseng, jacuzzi, badstue, kalde bad og tropiske dusjer. Delta på yoga, meditasjon eller bare hvil på solstoler. Skru av mobilen og velg kvalitetstid for deg selv.

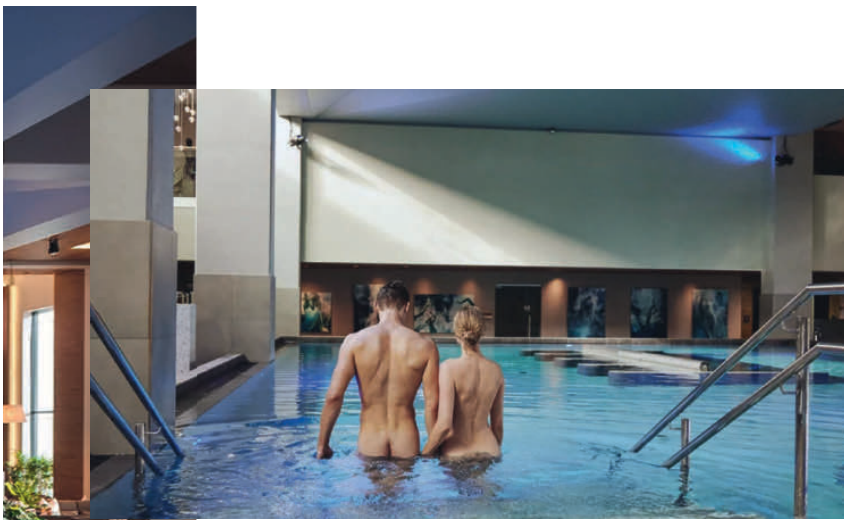
*The Well,
Kolbotn*

Bare 20 minutter fra Oslo sentrum finner du The Well, et luksuriøst spahotell som nylig har blitt anerkjent i World Luxury Awards med flere prestisjetunge priser. Med 10 500 m² fordelt over tre etasjer, tilbyr Skandinavias største spa-

hotell alt fra bassenger og badstuer til spaavdelinger, hotell og restauranter designet for å gi deg en opplevelse av total ro og velvære.

Anette Ose, assisterende direktør ved The Well, forteller om hva gjestene kan forvente denne vinteren:

– Når kulden setter inn, omfavner vi den varme og avslappende atmosfæren innendørs. I høst- og vintersesongen tilbyr The



VALGFRITT: Bade med eller uten badetøy velger man selv. I fellesområder er man tildekket med badekåpe.



HAMAM: Bli som ny med baderitualer med damp, skrubbing og massasje.



SUMMER CLUB: Husk på The Well til neste lyse sesong med Beach Club og flotte utendørsområder rett utenfor Oslo.

Well en rekke unike spabehandlinger og badstueritualer som gir deg ny energi og varmer kroppen. Hamam-behandlingen vår er en stor favoritt på denne tiden av året. Den varme marmorbenken, kombinert med såpeskum, skrubbing og hodebunnsmassasje, gir en komplett avslapning som passer perfekt i det kalde været.

The Wells badstueritualer, som «aufguss», gir en intens varmeopplevelse som booster immunforsvaret og fremmer avspenning – perfekt for å møte vintermånedene med ny energi. Våre erfarne badstuemestere bruker essensielle oljer og damp for å skape en sanselig opplevelse som varmer både kropp og sjel.

Velvære i høstmørket

Med de mørke kveldene er The Well en oase hvor gjestene kan trekke seg tilbake

og nyte dyp avslapning.

– Det er noe magisk med høstmørket når man ligger i våre oppvarmede bassenger eller sitter i en av våre mange badstuer med utsikt over naturen, forklarer Anette. – Vekslingen mellom varme og kalde bad gir en umiddelbar helseeffekt og styrker både kropp og sinn.

Helse, restitusjon og digital detox

På The Well handler opplevelsen om mer enn bare spa – det handler om total velvære. Mange gjester benytter anlegget for å restituere seg gjennom vekslingen mellom varme og kalde bad, som bidrar til økt blodsirkulasjon og dypere avspenning.

– Det kalde badet er spesielt populært blant gjester som ønsker en naturlig boost til immunforsvaret, sier Anette.

The Well tilbyr også et digital detox-konsept, der gjestene oppfordres til å legge bort telefonene og virkelig være til stede i øyeblikket. – Mange opplever det som en stor lettelse å være frakoblet og bare fokusere på seg selv, fortsetter Anette.

En total velværeopplevelse

For alle som søker en helg fylt med ro og velvære, er The Well den perfekte destinasjonen. Kombiner gjerne spaopplevelser med deilig middag i en av restaurantene, eller slapp av i et av de stille hvileområdene.

– Uansett om du kommer for en dag eller velger å overnatte på vårt luksuriøse boutiquehotell, vil du forlate The Well med fornyet energi og klar for å møte vinteren, avslutter Anette Ose.



DIN EGEN VERDEN: Britannia Hotell i Trondheim har et stort spaanlegg med oppvarmet basseng og jacuzzi. Perfekt for helgetur med venninner. Eller alenetid, som Tara testet ut.

Britannia Hotel, Trondheim

Sjekk inn i et vakkert rom. Britannia har nydelige detaljer med tunge gardiner, designmøbler, myk badekåpe, kaffemaskin, minibar og helt herlige puter og dyne. Badet er som er en drøm i marmor, med fine produkter, badekar og stor dusjvædding. Min verden i to døgn, åh, som jeg skal storkose meg! Spise lang og sen frokost i Palmehaven, velge noen av restaurantene til lunsj og middag, og ikke minst være lenge i spaet og prøve noen behandlinger.

Jeg pakker ut av kofferten, lager meg en deilig kopp kaffe og tar på badedrakt, badekåpe og slippers. Slår av mobilen og kjenner at skuldrene senker seg og hodet stilner. Setter meg ned i en god stol, puster inn duften av nylaget kaffe og klarer å være

til stede i øyeblikket.

Tiden går helt av seg selv. Jeg kan bare være. Og det er akkurat det jeg ønsker meg mest av alt, jeg skal ingen steder, jeg har ikke noe program.

Etter å ha landet, tar jeg heisen ned til spaet. En egen beroligende verden med oppvarmet basseng, jacuzzi og stjernehimmel, våt og tørr badstue, og avslapningsavdeling med liggestoler, frukt, te, vann og lesestoff. Jeg starter med å bestille en klassisk kroppsmassasje, og bruker tiden i forkant til å svømme. Det er få mennesker her denne formiddagen, stille og fredelig, kun meg og en annen dame som tar rolige svømmetak. Så setter jeg meg i det varme vannet i boblebadet og ser opp mot stjernene og den dype blåtonen i taket. Jeg storkoser meg. For alt og ingenting. Spafølelsen er tilbake for fullt.

Tørr badstue må også prøves, den er varm og deilig. Så fortsetter jeg inn i en dampbadstue som dufter oppkvikkende av

eteriske oljer som åpner kanalene. Jeg puster dypt inn. Eukalyptus, peppermynte, kamfer.

Det blir tid for dusj og avslapning for jeg hentes til massasjetimen. Dette er hva jeg trengte, en dame med fingre som leter frem akkurat de stive og ømme punktene. Trykker, klemmer, masserer og får sirkulasjonen i gang. «Husk å drikke mye vann», minner hun meg på i etterkant. Ja, tenker jeg, vann og velvære, det er livet!

Vel oppe på det vakre rommet igjen, etter å ha tuslet opp trappene og sett på alle kunstverkene i hver etasje, er kroppen rolig og hodet tomt. At en så nøytral stemning skal være så ettertraktet? Det sier noe om vår hektiske livsstil. Avspenning og avslapning gir helsebot.

Jeg setter meg på sengen med masse puter bak ryggen, og gjør faktisk ingenting. Sovner, får en deilig ettermiddagshvil. Drømmeløs søvn. Tiden er min.





DYKTIG: Opplærings- og fagansvarlig Elin Slettemoen ønsker Taras lesere velkommen til massasje på Vestlia Resort.

VANN & VELVÆRE: Ta deg tid til å svømme og sitte i boblebadet, ta pause i en hvilestol og nyt utsikten mot naturen.

Vestlia Resort, Geilo

Alle som kommer til Vestlia Resort på Geilo, må unne seg tid i basseng- og spa-avdelingen hos Elin Slettemoen, opplærings- og fagansvarlig på Vestlia Spa, og hennes dyktige kollegaer.

– Hos oss får gjestene oppleve en lun og hyggelig atmosfære. Vår klimasone er en intim «stillesone» med tanke på ro og avslapning, og den har i tillegg en fantastisk utsikt til fjellheimen. Her finner du et innbydende hvilerom, svømmebasseng, sauna, kaldkulp og boblebad. Vi har et stort utvalg av behandlinger for enhver smak, alt fra 20 minutter massasje til Signatur Luxus-behandlinger på 100 minutter.

Er det noen spesielle behandlinger du vil fremheve?

– Jeg vil spesielt nevne de to behandlingene som vi selv har komponert og

«skreddersydd» til Vestlia Spa, en kroppsbehandling og Schrammek ansiktsbehandling.

Vår spesialbehandling for kroppen heter Anti Stress, det er en totalavslappende behandling med fokus på stresspunkter. Vi tilbyr også nydelig massasje som også inkluderer hodebunnsmassasje med hårkur-innpakning. De finnes som både 50, 75 og 100 minutter, så her er det bare å velge etter smak og behov.

For ansiktet, prøv en av våre Dr. Schrammek Signaturbehandlinger på 75 eller 100 minutter, og Green Peeling med Spa Feeling, som er velvære og nytelse i kombinasjon med Green Peel. Behandlingen er skreddersydd av og for Vestlia Spa.

Hva betyr velvære for moderne mennesker?

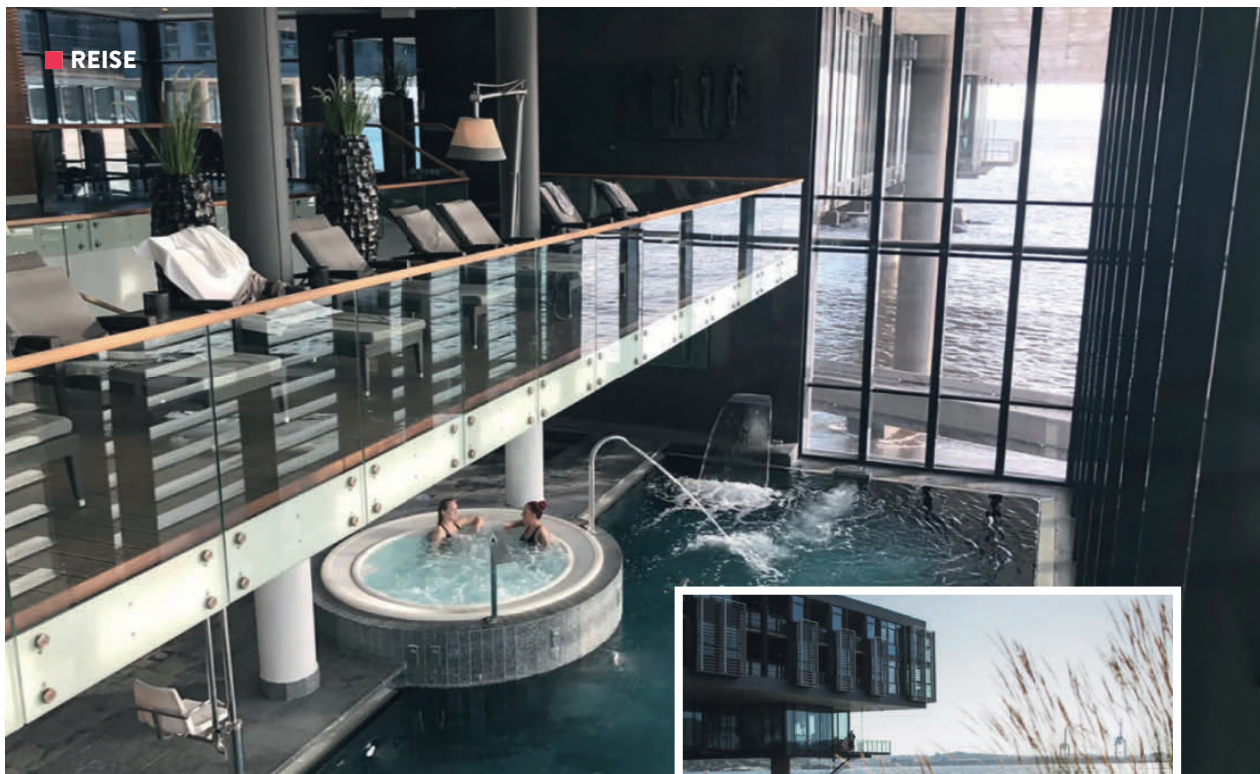
– Velvære betyr utrolig mye i dagens samfunn, mer enn de fleste er klar over. Som terapeut opplever jeg hele tiden at kundene er helt «utsultet» på alenetid og har gledet seg voldsomt til behandlingen, for som de sier: «endelig får jeg en time helt

for meg selv». Fri fra mobiltelefon, smartklokke, jobb, familie og barn. De er tvunget til å ligge i ro, kjenne på pusten og bare nyte behandlingen. Mange sier at dette er det eneste stedet de faktisk klarer å slappe helt av, uten å tenke på noe som helst. Mange skipper skituren og kommer heller til spaet for å nyte.

Har Vestlia Spa en egen velvære- og belsefilosofi?

– Vårt slagord er: «Lykken er å nyte det aller beste». Vi er opptatt av å se mennesket som helhet og at det indre speiler det ytre. Det hjelper ikke å bare jobbe med huden hvis kroppen ellers ikke er i balanse. Våre fire hjørnesteiner er riktig kosthold, fysisk trening, mental avkobling og pleie av hud og kropp.

Vestlia Spa er absolutt ikke det største spaet i Norge, men vi blir stadig fremsnakket som et spa som har klart å holde fokus på kvalitet, stabilitet og intimitet. Derfor har vi også mange faste kunder – både faste hotellgjester fra inn og utland, hyttefolket og fastboende på Geilo, avslutter Elin Slettemoen.



SPAHOTELL: Farris Bad er en velværedestinasjon beliggende vakker til ved havet i Larvik.



Farris Bad, Larvik

Ved havet i Larvik ligger badeanlegget Farris Bad med et vell av ulike bassenger og muligheter for pleie av kropp og sjel.

Lasse Eriksen, utviklingsmanager, hva vil du si særpreg Farris Bad?

– Farris Bad er virkelig en unik perle blant spa-destinasjoner, og det er flere særpreg som skiller det ut fra andre lignende steder.

For det første er beliggenheten bemerkelsesverdig. Plassert rett ved stranden i Larvik har Farris Bad en fot i havet og en fot på land. Denne plasseringen gir gjestene en unik opplevelse av å være omgitt av havets uendelige former og naturlige

kraft, samtidig som de kan nyte tryggheten og komforten til et bygg som hyller norsk byggkultur med sin bruk av nasjonalsteinen larvikitt. Larvikitten, med sin blendende skjønnhet, speiler seg vakker i byggets design, og legger til den autentiske følelsen av å være knyttet til naturen.

Et annet særpreg ved Farris Bad som eneste destinasjon i Norge, er den unike muligheten til å oppleve ekte helsebringende kildevannterapi. Gjестene kan nyte å bade i det autentiske Farris-kildevannet, som strømmer fra 55 meter under bakken og inn i en unik grotte i larvikitt, og tilbyr varmt og helsebringende vann.

Er det en spesiell filosofi du vil frembeve? Noe fra Nordens tradisjoner?

– Farris Bad fremhever en spesiell filosofi med fokus på å skape øyeblikk av

glede, tilstedeværelse og nærhet for gjestene. Denne filosofien er rotfestet i tradisjoner, med spesiell vekt på den dype forståelsen for badstuen og dens fysiske, spirituelle og sosiale kraft.

En sentral del av filosofien er å bringe gjestene tilbake til den gode norske naturopplevelsen, hvor de kan bade i det friske, kalde Skagerak samtidig som de nyter en autentisk og høykvalitets badstuopplevelse. Dette ses på som den beste form for «bio hacking», hvor gjestene kan oppleve den revitaliserende effekten av kontrastene mellom varme og kulde. En trend som nå skyller over hele Norge og kan oppleves til det fulle på Farris Bad.

Farris Bad har også en ambisjon om å være ledende innen spa-kultur i Norden, og dette oppnås gjennom stor kunnskap og samarbeid med relevant forskning. Gjennom denne tilnærmingen sikrer vi at gjestene får tilgang til det beste innen



VELKOMMEN:
– Farris Bad sin filosofi fokuserer på å skape øyeblikk av glede, start gjerne i badstua, oppfordrer Lasse Eriksen.

spa-fasiliteter og behandlinger, med intensjonen om å gjøre oppholdet så perfekt som mulig.

Farris Bad er et sted der filosofien er å skape øyeblikk for gjestene gjennom kunst, natur, spa og mat, noe som gjør at de ønsker å komme tilbake gang etter gang. Dette understreker vår forpliktelse til å gi gjestene opplevelser som vil vare livet ut.

Hva kan du fortelle om utvalget av behandlinger for kropp/ansikt og sjel?

– Med over 20 behandlingsrom og et utvalg av verdensledende hudpleiemerker som Elemis, Voya, Babor, Elixir og Rå, kombinert med avanserte analyseteknikker som Facial Scanner fra Opatra og Hydrafacial, kan gjestene forvente seg en skreddersydd opplevelse som tar hensyn til deres individuelle behov og ønsker. Fra ansiktsbehandlinger til kroppsbehandlinger, tilbyr Farris Bad det ypperste innen hudpleie.

Massasje er en spesiell styrke på Farris Bad, med flere av massørene som har representert Norge i VM i massasje. I 2023 ble Farris Bad kåret til årets spa globalt av International Massage Association (IMA) for deres engasjement for massasje gjennom kurs, eventer og høy kompe-

tanse blant terapeutene. Dette sikrer gjestene en førsteklasses massasjeopplevelse som virkelig skiller seg ut.

Terapeutene på Farris Bad er ikke bare eksperter i massasje, meditasjon, badstue og hudpleie, de er også dedikerte til å skape en helhetlig opplevelse for gjestene. Målet er å hjelpe gjestene til å føle, tenke og slippe tak i det de ikke trenger eller ønsker å ta med seg videre etter behandlingen.

Badstue og dampbad er også spesialiteter på Farris Bad, med muligheten til å oppleve det ypperste innen hamam-ritualer, enten alene eller sammen med en partner eller venn. Med jevnlig peeling-ritualer, og lengre badstuseremonier utført av noen av verdens beste badstumestere, kan gjestene virkelig oppleve den dype renselsen og helbredelsen som kroppen og sjelen trenger regelmessig.

Hvorfor trenger vi velvære i vår tid?

– Selv i en tid preget av konstant travlhet og hektisk livsstil, er behovet for velvære og spa-tilbud mer påtrengende enn noensinne. I en verden der vi blir bombardert med stress, press og uro, blir det stadig viktigere å finne balanse og ro for å opprettholde både fysisk og mental helse. Derfor er spørsmålet om hvorfor vi

trenger velvære i vår tid, mer relevant enn noen gang.

Først og fremst tilbyr velvære en velkommen flukt fra den stadig mer hektiske hverdagen. I en tid der teknologi har gjort oss konstant tilgjengelige og jobbkravene aldri synes å avta, gir et spaopphold eller en velværebehandling oss muligheten til å koble fra, senke skuldrene og nyte øyeblikket. Dette bidrar til å redusere stressnivået og fremme indre ro og balanse.

Velvære gir også en betydelig innvirkning på fysisk helse. Massasjebehandlinger, for eksempel, kan bidra til å redusere spenninger i musklene, lindre smerter og øke fleksibiliteten. Ansiktsbehandlinger og hudpleie kan forbedre hudens tilstand og gi en følelse av fornyelse og velvære. Gjennom regelmessige spaopplevelser kan vi derfor oppnå ikke bare avslapning, men også bedre fysisk helse og velvære.

I tillegg til fordelene for fysisk og mental helse, kan velvære og spa også være en måte å pleie forholdet til våre kjære på. Å tilbringe tid sammen på et spa, gir muligheten til å koble av sammen, styrke båndene og skape øyeblikk som varer livet ut, avslutter Lasse Eriksen.



VINTERLAND: På Norefjell Ski & Spa kan gjestene vente seg en herlig kombinasjon av fjell og velvære.

Norefjell Ski & Spa

Kort vei fra Oslo tilbys fjellnatur og velvære, hele året.

– På Norefjell Ski & Spa kan gjestene vente seg en herlig kombinasjon av fjell og velvære. Velværeavdelingen byr på boblebad, fot- og champagnebad og kald og varmkulp i tillegg til badstuer.

Ønsker du en sterkere opplevelse knyttet til fjellet, kan du gå i utendørsavdelingen hvor du kan nyte alt fjellet har å by på

av vær, mens du sitter i et godt og varmt basseng og nyter livet.

Vi har flere ulike behandlinger om du ønsker å få en enda mer avslappet opplevelse. Våre profesjonelle terapeuter tar deg varmt imot og gir deg en behandling tilpasset dine behov, forteller hotelldirektør Ida Kristine Hjertholm Bergan.

Er det spesielle behandlinger dere vil frembeve?

– Norefjell-drøm er en behandling for deg som ønsker en unik SPA-oplevelse med varme steiner, skrubb, innpakning og massasje.

Fjelldrønning er en oppstrammende ansiktsbehandling som plumper opp huden med kollagen og masse fuktighet.

Hva betyr velvære for moderne mennesker?

– Hva som er velvære for det moderne menneske, er veldig individuelt, men en fellesnevner er tid. Tid er for de fleste en knapp ressurs, og tid du kan benytte på hva du vil, er luksus og velvære. Tid til å sitte i et godt og varmt boblebad og stirre opp i en stjerneklar himmel, er velvære vi kan tilby våre gjester.

Har Norefjell Spa en egen velvære/belsefilosofi?

– For oss handler velvære om å finne glede i alle øyeblikk og gi deg selv det mest luksuriøse du kan, nemlig tid i fantastiske omgivelser på fjellet, avslutter Hjertholm Bergan. ■