

# Lübker Spa Guide



Din vejledning til optimal afslapning og brug af spafaciliteterne. Opgrader din velværedag med et bredt udvalg af lækre tilkøbsprodukter fra vores Self Care Station ved trappen på 1. sal.

## OMKLÆDNING

Start din spadag med en grundig vask af hår og krop, inden du går ind i spaområdet. Ren og forfrisket er du klar til at nyde faciliteterne fuldt ud.

## TID TIL FORDYBELSE

Træd ind i spaen med en rolig energi – her skaber stilhed og nærvær rammen for fordybelse og velvære.

Husk at få **rigeligt med vand** fra spabuffeten – kroppen udskiller mange affaldsstoffer undervejs på sparunden. Nyd også et stykke frugt og smag på Lübkers signatur-te.

## BEHANDLERLOUNGE

Har du booket en spabehandling er det her, du venter i hvilestolene, indtil spaterapeuten henter dig. Det er også her, at du efter behandlingen får serveret en lille kop te, en ingefærshot og en rawbite, som kan nydes i ro og mag, mens du finder tilbage til 'virkeligheden'.

**Spagrotten på 1. sal** er designet til at forene afslapning med **aktiv selvpleje**. Her kan du forkæle både ansigt, krop og fødder, mens varme, vand og damp skaber en behagelig ramme om de små ritualer.

## SPABAD MED BOBLER

Lad kroppen synke ned i det varme vand og mærk, hvordan de blide massagebobler løsner spændinger, øger afslapningen og giver en behagelig lethed i kroppen.

## FODBADSFONTÆNE

Fyld en balje med varmt vand, tilsæt 3 skefulde salt og lad krystallerne opløse sig. Sænk fødderne ned i vandet og læn dig tilbage. Supplér med en velduftende scrub til fødder og underben.

## KNEIPP

Gå langsomt skiftevis hen over stenene med varmt og koldt vand. Vekselvirkningen fra varme og kulde har en positiv effekt på kredsløbet og sætter skub i blodcirkulationen.

## DAMPBAD

Træk vejret dybt og mærk den varme damp, duften af eucalyptus og den blide lysterapi. Dampbadet er ideelt til bodyscrub – varmen og fugten stimulerer blodcirkulationen og åbner porerne for optimal effekt.

## RAIN SHOWERS

Indstil vandets stråler og temperatur til et tropisk regnskyl og vask scrubben af. Lad det tynde lag olie fra bodyscrubben sidde tilbage og fugtgive huden. Afslut evt. med et koldt regnskyl for at afkøle kroppen.

## RELAXATION ZONE MED VARME HVILESTOLE

Læg dig godt til rette i de varme hvilestole med en ansigts-, hånd- eller fodmaske. Nyd udsigten over den smukke natur, eller luk øjnene og lad varmen give kroppen et hvil.

**Saunaloungen på 2. sal** byder på varme saunaer, hyggelige hvilesteder og en knitrende pejs. Herfra kan du træde ud på rooftop, hvor de kolde elementer giver en forfriskende kontrast til de varme vildmarkskar.

## FINSK SAUNA

Læn dig tilbage, luk øjnene og mærk den tørre varme brede sig i kroppen. Væk sanserne ved at øse saunavand med æteriske olier på de varme sten.

## INFRARØD SAUNA

Den infrarøde varme går blidt i dybden og stimulerer blodcirkulationen, så spændinger lettere slipper, og musklerne føles varme og bløde.

## VARME & KULDE

Køl kroppen ned i koldt vandskarret på rooftop, og gå herefter tilbage i saunaen. Gentag vekslen mellem varme og kulde så ofte du har lyst.

## VILDMARKSKAR & KOLDTVANDSKASKADER

De varme kar med udsigt til trætoppene indbyder til skøn afslapning og måske et glas bobler eller en kold drink. Et koldt gys kan fås under kaskaderne ved at trække i snoren.

OBS: Masker, scrub m.m. ikke må bruges i kar. Tasker og egne produkter må ikke medbringes i spaområdet.

