



# Köpenh amn

## En avslappnande spaweekend i Köpenhamn

Även om en weekendresa till Köpenhamn kan vara avslappnande i sig, finns det ingenting så avslappnande som en spaweekend. Köpenhamn är känt för sin enastående arkitektur och design, dess välkomnande invånare och sitt sjudande nattliv. Det är verkligen stämningfullt att vandra utmed kajerna i de olika stadsdelarna. Om du besökt Köpenhamn flera gånger, varför inte promenera på något nytt ställe? Den vackra parken Østre Anlæg är värd en promenad och du kan titta in på Hirschsprungske Samlingen med dansk konst. Efter detta, ta den botaniska trädgården, smörrebröd på Torvehallerne och besök Superkilen. Därefter kan du njuta av en avslappnande massage eller en ansiktsbehandling på något spa i Köpenhamn. Avrunda med en läcker måltid, eller varför inte checka in för natten? Expedia hjälper dig att utforska de olika alternativen!

Att vara på semester är inte alltid bara avslappnande, det kan också vara lite stressigt eller uttröttande. När man promenerat en hel dag längs med Köpenhamns alla gator och torg kan det vara skönt att dra sig undan stadsmiljön till en lugnare och mer harmonisk miljö. Vad passar då bättre än att besöka ett av de många span som Köpenhamn har att erbjuda? Varför inte prova någon välgörande skönhetsbehandling eller besöka ett vattentempel med varmbad, ångbad och aromaterapi? Köpenhamn kallas ofta för **världens gladaste stad** och här behöver du aldrig ha tråkigt! Oavsett vad du som besökare vill hitta på under din sparesa i Köpenhamn finns det garanterat något för alla smaker och önskemål.

Den som tycker om att röra på sig bör hyra en cykel och sluta upp med Köpenhamns många cyklister.

# Hitta rätt i spadjungeln

Att det är så populärt att ta en paus på ett spa nuförtiden är inte så konstigt med tanke på vår hektiska livsstil. Ibland behöver man skämma bort sig själv, en god vän eller kanske sin partner. Med Expedia är det enkelt att hitta det spa som passar just dina önskemål så att du kan luta dig tillbaka och njuta av livet.

Sätt guldkant på din spaweekend och checka in på [Hotel Kong Arthur i centrala Köpenhamn](#), där du kan avnjuta allt vad Ni'mat Massage och spa har att erbjuda. Det finns spapaket som omfattar olika sorters massage, allt från klassisk massage och thaimassage till buddhamassage och bambumassage. Hotel Kong Arthur erbjuder även ett hemtrevligt gym som alla gäster som vill hålla sig i toppform under semestern har fri tillgång till. Runda av din spaweekend med den ekologiska och fräscha frukosten.

På hotellet finns också mötesrum för upp till 50 personer, perfekt för en kombinerad konferensresa och spaweekend. Här har du också valmöjligheten att äta en trevlig middag med dina kollegor på en av hotellets tre restauranger. Håll utkik efter erbjudanden på hotellets webbplats. Ni'mat driver även ett spa på [Hilton Hotel](#), ett stenkast från flygplatsen. Här kan du testa den fantastiska saltvattenpoolen innan du flyger vidare på nya äventyr.

Samadhi Spa är ett bra alternativ för dig som vill tillbringa dagen på ett avslappnande vis innan du ger dig ut och utforskar Köpenhamns nattliv. Här finns en uppsjö av olika behandlingar för både kvinnor och män, paket för kärleksparet samt **gravidmassage**. Kanske vill ni även prova på deras romantiska kvällserbjudanden?

När du är trött i benen efter shoppingrundan på Ströget eller den hektiska dagen på Tivoli med familjen får du inte missa att unna dig en fiskpedikyr på Fish Kiss. Passa också på att prova en manikyr när du är ändå är där. Du kan välja mellan en 15- eller 30-minutersbehandling.

Kanske känner du för att piffa upp dig inför kvällens middag eller utekvällen? Fredriksberg har kallats Köpenhamns Notting Hill. Här hittar du sevärdheter som den danska kungafamilijs vackra gamla sommarslott och Köpenhamns zoo, men du finner också spaet Zenzes. Med en Salt Bodyscrub blir din hud silkeslen inför kvällens äventyr, och efter en Dual Zenzation-massage kommer du känna dig som ny igen, redo att ta dig an allt vad Köpenhamn har att erbjuda.

# Fakta om bad och spa

Visste du att Köpenhamn har en egen strand? Fem kilometer utanför centrum ligger Amager strandpark, som är populär bland köpenhamnsborna. Stranden öppnades ursprungligen på 1930-talet, men återinvigdes år 2005 efter att man rustat upp den. Du tar dig enkelt hit med Köpenhamns tunnelbana, som har tre stationer längs med stranden. Här anordnas olika aktiviteter beroende på säsong. I augusti kan du till exempel besöka en yogafestival, ett perfekt komplement till din spaweekend.

Fenomenet att slappna av på ett spa är inte ett nytt påfund. Visste du att fenomenet kan spåras så långt tillbaka som till bronsåldern, då människor runtom i hela världen reste till varma källor på olika orter? I Europa har man kunnat fastställa att det äldsta spaet ligger i Merano i Italien och är 5 000 år gammalt. Forskare tror att man i Egypten använde span i terapeutiska syften redan 2 000 år f Kr. Även i medeltida Sverige var det viktigt att hålla sig ren, men eftersom man på den tiden inte hade badrum hemma blev badhusen en sorts samlingsplats där man tvgade sig tillsammans.

Just ordet spa har sitt ursprung i den belgiska kurorten Spa, som var en av de första kända kurorterna i Europa, dit människor vallfärdade för de varma källorna. Dock är en vanlig missuppfattning att ordet skulle komma från latin, då det skulle vara en akronym för *salus per aquam*, vilket betyder ungefär "hälsa genom vatten". Detta är dock en efterkonstruktion. I det moderna begreppet *spa* inbegriper vi inte bara bad. Nuförtiden erbjuder spaanläggningar ofta massage, aromaterapi och mängder av andra hälsoförhöjande behandlingar. Span finns nu över hela världen och ett utmärkt sätt att uppleva spamiljön är att boka in en spaweekend i Köpenhamn.



# I köpenhamnsbornas fotspår

Vad passar bättre under din spaweekend än en hälsosam måltid? På Morgenstedet i Christiania kan du njuta av en vegetarisk och ekologisk måltid i en mysig och harmonisk miljö. Restaurangen var från början en frukostrestaurang, men utvecklades tack vare sin popularitet till en restaurang som numera också serverar luncher och middagar. Du vill inte heller missa deras lummiga trädgård där du kan njuta av den ekologiska maten under varmare dagar. Men kom i tid! Trots att det är någorlunda undangömt för turister är stället vida populärt bland köpenhamnsborna.



Spisehuset Rub & Stub är en icke vinstdrivande restaurang som drivs av volontärer som serverar hälsosam mat till köpenhamnsborna. Genom att använda matprodukter som annars skulle bli en del av matindustrins enorma svinn skapar de varierande och god mat samtidigt som de också gör en insats för miljön. I samma anda får du självklart ta med dig dina rester i en doggy bag.

När du reser kan det vara knepigt att hitta rätt ställe att äta på, speciellt om du är allergisk mot något eller om du håller sig till en särskild diet. På restaurangen simpleRAW serverar de sockerfri vegansk rawfood som är både gluten- och laktosfri. Många väljer raw-alternativet eftersom det är mer hälsosamt, men även om du inte lever efter den livsstilen kan en raw-måltid vara en god och varierande upplevelse. Missa inte att testa deras raw choklad-fudge - en av de många desserterna på simpleRAW.