



Dalarna

Njut av en spaupplevelse i Dalarna

De drömska djupa skogarna, den rika kulturen och de romantiska fjällen som inramar landskapet har gjort Dalarna till en perfekt plats för avslappning och återhämtning för både kropp och själ. Ta del av ett landskap vars oförglömliga skönhetsupplevelser kan avnjutas både under vinter- och sommarhalvåret. I natursköna Tällberg finns flera spaanläggningar och resorter där du bland annat kan få en avslappnande massage, bada bastu eller prova på att bada i en vedeldad badtunna. Du kan även passa på att njuta av välsmakande mat gjord på lokalodlade råvaror samtidigt som du tar tillvara på den vackra utsikten över skog och mark.

Vare sig du reser på egen hand, med din partner eller tillsammans med vänner har spahotellen i Dalarna oftast mycket att erbjuda, och det finns både romantiska spapaket och gruppaket att välja mellan. Dessutom är spahotellen i Dalarna ofta mysigt inredda och inspirerade av dalamiljön. Närheten till naturen i Dalarna bäddar för oförglömliga promenader och naturupplevelser mellan spabesöken. Varför inte kombinera frilufsliv (I Dalarna finns fantastiska förutsättningar att åka längdskidor, fiska, cykla, paddla och hajka) med massage och varma bastubad på spa?

U tforska sparesor i Dalarna

Det finns en mångfald av spahotell att välja mellan. I Tällberg, med en utomordentlig utsikt över sjön Siljan, ligger flera spahotell och resorter att tillbringa en spaweekend på. Den perfekta kombinationen av idylliska skogar och lyxiga spamöjligheter gör detta resmål till en avslappnande spadestination utan like. Vare sig du reser själv för att unna dig något gott i flykt från en stressig vardag eller om du reser tillsammans med din partner på jakt efter en romantisk tillvaro kan du hitta något som passar här.

Vid Sannas Lilla Spa på [Klockargården i Tällberg](#) kan du unna dig flera olika spabehandlingar, som kropps- och ansiktsbehandlingar och kroppsmassage. Ta tillvara på den mysiga tillvaron i ett uppfriskande kurbad eller slappna av tillsammans. Njut av mousserande vin och frukt med din kära då ni tillbringar lite egentid i ett dubbelbad med levande ljus och väldoftande aromer.

Är du tokig i choklad? Missa inte att pröva på choklad-spa. Med många inbjudande alternativ kan du finna den chokladbehandling som passar just dig för en optimal weekendresa. Produkterna som används är gjorda på råvaror av högsta kvalitet och luktar utsökt. Vad sägs som en frestande choklad-body scrub med helkroppspeeling eller en djupgående massage med varm chokladolja? Avsluta din smakrika behandling med en kopp varm choklad med vispgrädde att avnjuta framför en otrolig utsikt från hotellet.

Sannas Lilla Spa erbjuder även sina gäster att bada i vedeldad bastu och badtunna. Eftersom spabad passar lika bra på sommarens ljusa kvällar som på vintern med sitt tjocka snölager har dessa umgängesformer kommit att bli en särskilt njutbar del av spahotell i Dalarna, med milda, sena sommarkvällar och mörka, vackra vinterdagar. Att bada badtunna är en utmärkt umgängesaktivitet för en grupp på 6-8 personer och till detta kan det vid Sannas Lilla Spa köpas en bastukorg med öl och tilltugg för att förgylla upplevelsen ytterligare. Här kan grupper om 4-6 personer dessutom köpa ett badtunne-paket så kallat **Grabbsnack och tjejmys**, med tillgång till relaxavdelning med bubbelbad och bastu. I detta paket får man låna badlakan, rock och tofflor, samt njuta av tilltugg bestående av juice, chips, oliver, ölkorv, jordnötter och frukt. Med en flaska vin eller en ölkagge kan detta vara ett passande sätt att tillbringa din svensxa eller möhippa, men det fungerar även lika bra om du är sugen på att tillbringa kvalitetstid med dina närmsta vänner.

I Dalarna finns det mycket som lockar. Ett evenemang som drar till sig folk från runtom landet, likväl som lokalinvånare, är Vasaloppen som sker årligen. Vare sig man besöker Dalarna för att delta i Vasaloppen eller enbart njuta av festligheterna kring tävlingen kan det vara uppfriskande att ta in på ett spahotell för att varva ner och byta

spänningarna i kroppen till lite avslappning. [Quality Spa & Resort Dalecarlia](#) tar emot Vasaloppets besökare med öppna armar och erbjuder Vasaloppsdeltagare ett specialpaket både innan och efter ett avklarat Vasalopp. Med tillgång till Spa och relaxingsavdelning med varm källa, bastu och pool, inklusive stor middag och frukost, får gästerna en fantastisk start på sitt lopp.

Romantiskt spa i Dalarna

Dalarna flödar med möjligheter för parresor och om du längtar efter att ta med din käresta på en romantisk spa weekend till en sagolik plats har du hittat helt rätt. Njutbara promenader, upplevelserika cykelturer och otroliga utsikter gör det unika landskapet till en romantisk miljö utan dess like. Besök därefter [Åkerblads](#) och boka deras spasvit för en extra festlig upplevelse. Där möts ni av ett lyxigt frukt- och chokladfat, samt champagne om ni så önskar. Spasviten har egen bubbelpool och bastu, så ni kan tillbringa tid tillsammans och njuta av varandras närvaro. Ni kan i anslutning till sviten dessutom boka duo-behandlingar. Sviten har en makalös utsikt över den vackra sjön Siljan och på så vis kan ni uppleva det som att ni aldrig lämnat naturen. Utöver de klassiska spabehandlingarna, så som hand, kropp, fot- och ansiktsmassage erbjuder Åkerblads även dig att pröva på Hydroterapi. Där kan du välja att unna dig ett helande kurbad, men du kan även uppleva ett magiskt stilla sommarregn som strilar över din kropp.

V isste du att...

... konceptet med umgängesbad först kom ifrån Japan? Under 1940-talet inspirerades amerikaner av onsenkällorna och de så kallade ofuro-badkaren. De bestämde sig för att tillverka stora gemensamma utomhusbadkar, hot tubs, som kunde hålla ett stort antal människor. Mat, dryck och uppsättning erbjöds de badande och detta kom att bli en populär form av umgänge.

... folk använde sig av bastur till en början främst för att torka mat, säd och lin? De användes även för att röka fisk och kött. Till skillnad från i grannlandet Finland, där bastubadandet ofta utförde en stor del av vardagslivet, var det i Sverige mycket ovanligt att bastun användes som bad för annat än vid julhögtider. Den svenska bastun skiljde sig även mycket från den bild vi har idag av bastur, då syftet med dessa var att laga mat och inte att hålla människor. Finska ångbastur var sällsynta i Sverige innan 1900-talet men har förekommit i Dalarna i de områden där finska personer har varit bosatta. Idag är bastubad i ångbastu en omtyckt aktivitet som ökar blodcirkulationen, tränar andningen och rensar kroppen från gifter.



Omttyckt bland Dalarnas invånare

Har du inte möjligheten att ta in på ett spahotell och är på besök i någon av Dalarnas mysiga städer finns många fler alternativ. Invånarna i Falun och Mora besöker gärna olika massagebehandlingar under dagtid för ett efterlängtat avbrott från stressen i vardagen. I Falun kan du finna Relax Thaimassage för en lugn atmosfär och en genomgående massage. Här kan du njuta av en traditionell thaimassage med både terapeutiskt och avslappnande syfte. Klassisk örtmassage, oljemassage och aromassage erbjuds för den som behöver hjälp att minska muskelspänningarna, få lindring med diverse åkommor och öka blodcirkulationen.



På RelaxThai kan du dessutom uppleva en spännande fiskpedikyr, vilket är en snabb och rolig fotbehandling som utförs av levande fiskar. Om du känner dig sugen på en helande akupunktur är det till Grand Spa & Sport i Falun du ska gå. Här erbjuds det mesta från vanlig kroppsmassage till Eminencé. Njut av och unna dig en väldoftande, mild facial gjord på naturliga ämnen och som passar både stora och små. Om du är gravid kan en speciell Eminencé-behandling fås här från och med vecka 18. Behandlingen är utformad efter dina egna behov och är ett underbart sätt att tillbringa lite egentid och pysslas om i väntan på barnet.

Om du är ute efter en kombination av aktivitet och avkoppling kan du besöka Hedemora Gokart för en spännande dag på gokartbanan som senare avslutas i anläggningens egna relaxavdelning. Här finns vilstolar, bubbelpool och eget kylskåp att boka för ett avslappnande sätt att varva ner. Denna upplevelse är perfekt för dig och dina närmsta vänner och är ett roligt sätt att tillbringa lite kvalitetstid tillsammans. Slappna av i bastun tillsammans och spela er egen musik för att utforma detta besök precis som ni vill.

Befinner du dig i Mora stad kan du besöka Mora Spa salong. Utöver sminkläggningar med mineralbaserad och vårdande make-up kan du njuta av en välgörande massage med ingefärsolja, varma stenar och turkiskt mineralsalt i eukalyptusolja - allt för en unik massageupplevelse. Här kan du pröva en djupgående detox med syfte att rengöra, föra bort gifter och öka spänst. Om du har ömmande muskler kan du prova på en Thermakur med varm Moormudlera som är perfekt vid lindring av åkommor. Här kan du dessutom pröva på en mycket fokuserad behandling så kallad Mindfulness med

fokus på närvaro och avslappning. För dig som är stressad eller har svårt att sova kan du pröva en Mindfulness massage med magnesium, som anses vara en mycket djupgående behandling med djup återhämtning. Utöver sina unika massagemetoder och djupgående behandlingar är Mora Spa salong en av fem butiker i Sverige som idag erbjuder en tjänst som kallas K-lift Age Management System. Med hjälp av ljus, elektrisk- och magnetenergi skall denna maskin arbeta effektivt för att motverka ålderstecken i huden. Salongen har därefter utformat en exklusiv ansiktsbehandling kring denna maskin.