

Wellness & Detox

– stor Connoisseurguide

Hälsa har aldrig varit härligare – eller lyxläkrare. Åtminstone för den som söker sig till världens bästa hälsokliniker och medi-span. Häng med på wellnessresa till Connoisseurs favoriter – för medvetna val och välbefinnande!

AV: LOTTIE KNUTSON

Dagens hälsotempel är så långt från grönsaksavkok och kalla avrivningar man kan komma. I stället kombineras alternativmedicin med högteknologi på molekylnivå. Detoxprogram paras med föryngringskurer och energiboosts. Det är medicinska hälsokontroller, avancerad träning, superfood och inre balans. Immunförsvarshöjare, hjärnans skönhet, anti-ageing och detox trender allra högst just nu.

Den nya sortens lyx består av hållbara värden som livskvalitet och hälsa – i kombination med självförverkligande. Där investerar vi tungt. Jakten på statussymboler minskar till förmån för djupare mening, ansvar och balans. De riktiga hälsopalatsen och klinikerna förordar alltid en veckas behandling, minimum tre dagar. Dock talar vi hälsa, inte renodlad avvänjning, beroendebehandlingar eller plastikkirurgi. Yogaretreater och hotellspan med enstaka behandlingar ingår inte heller i den här guiden.



Thailand

KAMALAYA KOH SAMUI

Det är något speciellt med wellness-anläggningar som omfattar alla sinnen. Egen signaturdoft är självklart ett måste. Den ska anas vid incheckningen och följer sedan diskret med under hela vistelsen: från den medicinska screeningen till behandlingsrum och yogasalar.

Naturligtvis har thailändska Kamalaya sin egen signature scent: ambrosia och bergamott omsluter redan vid ankomst till strandtomten på Koh Samui. Doften följer sedan med fram till avfärd, som för mer än varannan gäst är "på återseende"; repeatfaktorn är hög på Kamalaya och det är inte helt ovanligt att svenska kändisar renar sig här.

Under pandemin valde ett femtontal kunder till och med att skriva in sig helt och hållet på anläggningen. Med tanke på den natursköna omgivningen och intensiteten i behandlingarna borde det ha lett till förnyringar ned på babynivå vid utsläpp, något halvår senare.

Maten är, precis som behandlingarna, prisbelönt. Till tröst för detoxgästerna betyder dietisterna att Kamalayas detox absolut inte har någonting med fasta att göra. På begäran serveras det till och med vin, om än inte i detoxprogrammet.

Förutom doft och fågelsång omsveps hela Kamalaya av lika delar kärlek och helhetssyn, parade med högteknologiska hälsoundersökningar. Även om de flesta väljer inriktning vid bokningen görs omfattande tester vid ankomst. Alla besökare får till exempel en så kallad Body Bioimpedance Analysis.

Biologisk ålder och genetisk sjukdomsrisik testas också, varefter vistelsen skraddarsys. Anslaget med högteknologiska mätmetoder har ökat jämfört med de första åren. Behandlingarnas mjukare och holistiska inriktning består. Teamen består av läkare och specialister inom kinesisk naturmedicin. De kompletteras av proffs och coacher inom exempelvis pilates, yoga, meditation, massage och ayurveda. Några av de inriktningar bland hälsoprogrammen som erbjuds här är Healthy Lifestyle där man kan fokusera på allt från sömn, vikt eller fitness. Här finns även flertalet program inom Detox & Reset och Stress & Burnout bara för att nämna några.

Kärleken som genomsyrar anläggningen kommer ursprungligen från grundarparet Karina och John Stewart. De bor för övrigt här stora delar av året. Och nog måste deras känslor för varandra ha varit starka, eftersom doktoranden inom kinesisk naturmedicin Karina lyckades locka John från tillvaron som munk i Himalaya för tre decennier sedan, med Kamalaya som gemensamt skötebarn och projekt sedan 17 år.

Pris: 130 175 kronor för två personer en vecka i Beachfront View Villa med programmet "Relax & Renew". Exklusiv

CHIVA-SOM, HUA HIN

Retreaten Chiva-Som ligger vid stranden i Hua Hin. Vid ankomst genomförs en medicinsk kontroll och hälsokonsultation, varefter behandlingarna anpassas. Viktminskning, stresshantering, detox och avslappning hör till de vanligaste kurer. Anläggningens personliga tränare och rådgivare vägleder till ett hälsosammare liv. Maten är organisk och så långt som möjligt från egna trädgårdar och odlingar.

Pris: 88 699 kronor för fyra dagars Optimal Performance och boende i Juniper Suite.

www.chivasom.com

SIX SENSES YAO NOI

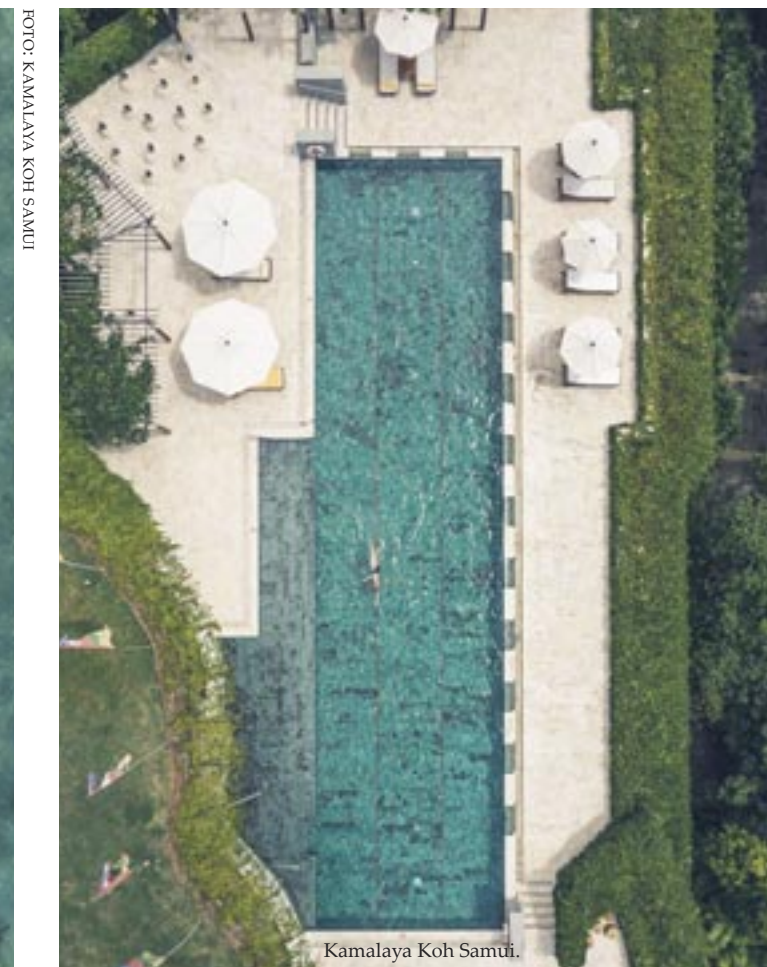
Här skulle James Bond ha vilat ut efter inspelningen av Mannen med den gyllene pistolen, om han bara funnits på riktigt. Han skulle ha uppskattat den skönhet som bara en anläggning signerad Eva Shivasani kan uppbringa, med benäget bistånd från omgivande sockertoppsberg i den turkosa oceanen. James Bond skulle, liksom vi andra, också ha älskat anläggningens tredagars detox eller immunförsvårshöjaren med chakrameditation och thailändsk örtmassage.

Pris: 12 400 kronor per natt i Ocean Pool Villa. Behandlingspaket tillkommer.

www.sixsenses.com/en/resorts/yao-noi



Kamalaya Koh Samui.



Kamalaya Koh Samui.



Kamalaya Koh Samui.

Schweiz

CHENOT PALACE WEGGIS

I ett slottsliknande palats vid sjön Lucerne erbjuder Chenot Palace Weggis detox och förnygringskurser. Avdelningsnamnen ger en vink om seriositeten i behandlingarna: Medical Department, Hydrotherapy Department, Aesthetic Department, Human Performance Department, och slutligen Sport & Fitness Department. Tillsammans formar de Chenot-metoden som utvecklats och förfinats sedan 1974.

Pris: 14 950 schweizerfrancs per person för en veckas "Prevention and ageing well" med boende i svit.

www.chenotpalaceweggis.com

GRAND RESORT BAD RAGAZ

Till de 37-gradiga varma källorna i Bad Ragaz har människor vallfärdat sedan 1200-talet. Byn i det böljande pre-alpina landskapet i östra Schweiz är en av de ledande medicinska kurorterna i Europa. På Grand Resort Bad Ragaz är bad- och spatraditionerna förfinade i den egna NewYou-metoden. Här finns egen termisk källa med tempelliknande arkitektur, holistisk medicinsk expertis och allt en femstjärnig lyxresort har att erbjuda i form av Michelinrestauranger och kasino.

Pris: 1 200 schweizerfrancs per dygn i svit med termalbad och hälsosessions som yoga och vägledning.

www.resortragaz.ch

CLINIQUE LA PRAIRIE

Sedan dörrarna slogs upp 1931 har Clinique La Prairie fått rykte om sig som en av de lyxigaste wellness-resorterna i Schweiz – och ett av världens ledande medicinska spa. Anläggningen vid Genevesjön utanför Montreux har exempelvis mer än 50 läkare anställda. Därmed kan besökarna få de flesta av sina kroppsliga och mentala behov tillgodosedda. Programmen omfattar förutom boende, måltider och limousineservice, också booster av immunförsvar, anti-ageing, sömnbehandlingar med mera.

Pris: Startpunkt från 44 900 schweizerfrancs per person och vecka.

www.cliniquelaprairie.com



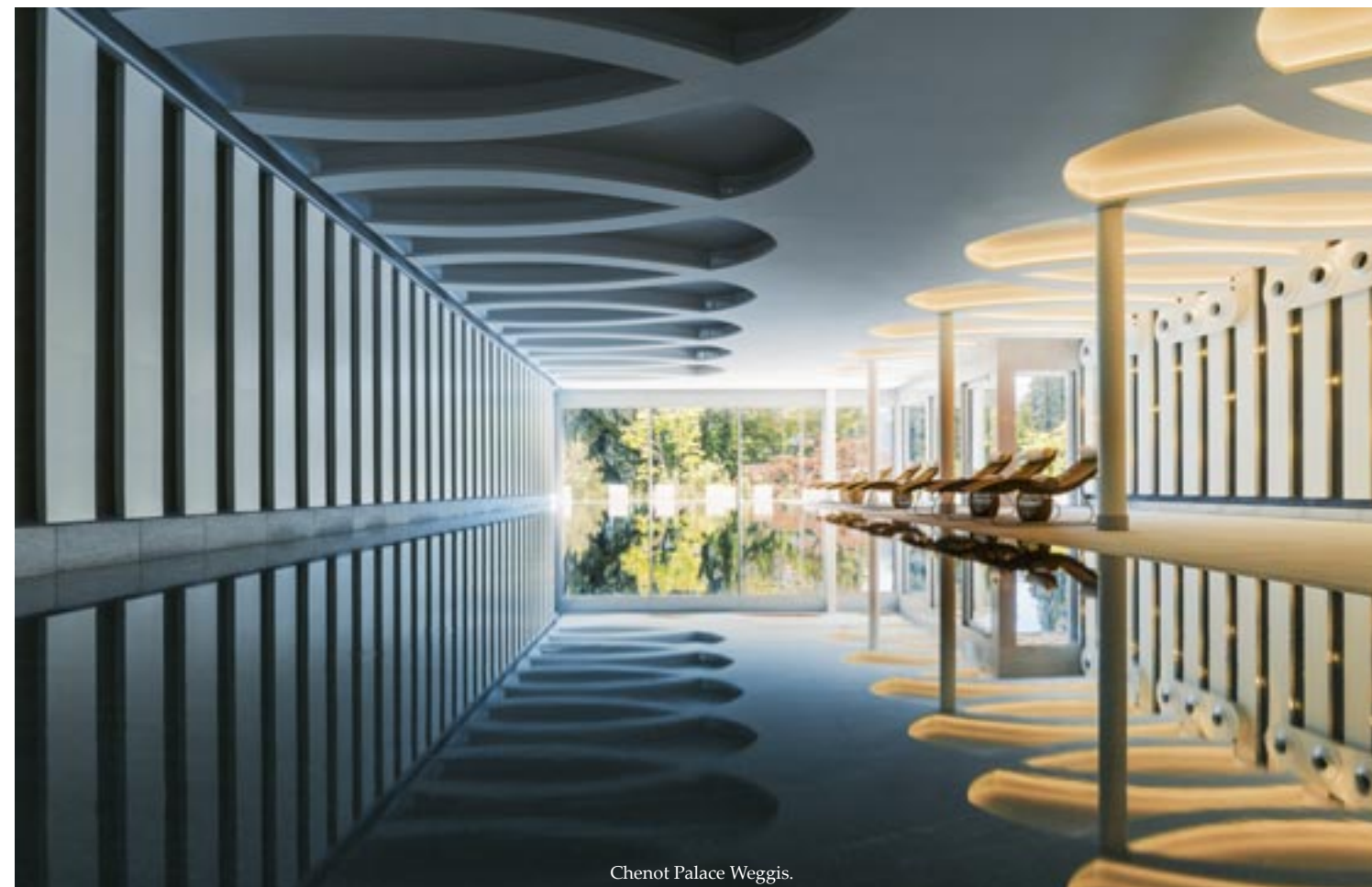
Grand Hotel Bad Ragaz.

FOTO: GRAND HOTEL BAD RAGAZ



Clinique La Prairie.

FOTO: CLINIQUE LA PRAIRIE



Chenot Palace Weggis.

FOTO: CHENOT PALACE WEGGIS



Grand Hotel Bad Ragaz.

FOTO: GRAND HOTEL BAD RAGAZ



Chenot Palace Weggis.

FOTO: CHENOT PALACE WEGGIS



The Chedi.



The Chedi.



FOTO: THE CHEDI

WALDHOTEL HEALTH & MEDICAL EXCELLENCE

Waldhotel Health & Medical Excellence ligger integrerat i en av Schweiz mest berömda alpina retreats, Bürgenstock Hotels & Resort, vid Vierwaldstättersjön nära Luzern. Sinne och kropp återställs på Waldhotel i design av arkitekten Matteo Thun. Friskvårdsbehandlingarna skraddarsys av schweizisk, medicinsk expertis. Gästerna njuter ett lätt och färgrikt medelhavskök. Paketet och behandlingarna omfattar allt från sömnförbättring till förnygringskurer. Alla inleds med en tredygnscheck för att totalt omfatta minst en vecka.

Pris: Skraddarsys utifrån program, där 7 000 schweizerfrancs per vecka och person är ett indikativt frånpris, exklusive kur.

www.buergenstock-waldhotel.ch

LA RÉSERVE GENÈVE

Detta femstjärniga hotell och spa vid Genève sjön ligger på tio tunnland privat egendom. Trots storleken skapas en unik känsla av avskild klubb och intimitet. Den som har möjlighet bör se till att bli hämtad i La Réserves egen motorbåt i mahogny från Genève. Retreatet inkluderar, förutom boende, topprestauranger och privata klubbdelar, yoga- och meditations-salar. I en separat del av hotellet ligger sportklubben och Spa Nescens med medicinska specialister, terapeuter och coacher. Här finns egen matsal för gäster som genomgår detox och förnygringskurer.

Pris: 15 150 schweizerfrancs per person och natt i Leman Suite med en behandling om dagen och tillgång till spaet. Måltider och tilläggsbehandlingar tillkommer.

www.lareserve-geneve.com

THE CHEDI

Alpint, asiatiskt, annorlunda. Chedi Andermatt förför och berör med sin asiatiska chaletstil, signerad stjärnarkitekten Jean-Michel Gathy. Alla rum och sviter har egen öppen spis. Här talar vi inte om någon klinik, men en moderna spa- och hälsoklubb på 2 400 kvadratmeter, som till och med anses påkostad för att vara Schweiz. Här kureras eventuella skador från skidåkning och klättring med behandlingar och alpluft. Badceremonier, orientaliska ritualer, terapeutisk massage, yoga och personliga tränare finns i utbudet.

Pris: 1 270 schweizerfrancs per natt i deluxe svit inklusive The Spa. Behandlingar och ceremonier tillkommer. www.thechediandermatt.com

Tyskland

BRENNERS PARK-HOTEL & SPA

Baden-Baden är världens kanske mest kända kurort och finns med på Unesco:s världsarvslista. Vid rodret för "Välbefinnandets hus" Brenners Park-Hotel & Spa – står Dr Harry König. Hans klinik har fokus på holistisk naturmedicin, detox, ortomolekylär medicin, akupunktur, idrottsmedicin och immunförsvar. Självklart finns här också det gigantiska spaet Villa Stéphanie. Brenners Park-Hotel & Spa firade 150 år i oktober 2022. Aldern har dock inte satt några spår i byggnaderna, som tycks ha genomgått samma förnygringskur som gästerna.

Pris: 900 euro per natt i juniorsvit exklusive behandlingar.

www.oetkercollection.com/del/hotels/brenners-park-hotel-spa

LANSERHOF TEGERNSEE

Lanserhof driver två av de finaste wellnessanläggningarna i Tyskland under devisen "Hälsa är frihet". Behandlingarna grundas på 35 års utveckling och forskning inom naturmedicin och traditionell skolmedicin. Anläggningen Lanserhof Tegernsee i vackra Bayern har hypermoderna behandlingar i 21 000 kvadratmeters stram arkitektur. Minst en veckas vistelse krävs för långvarigt resultat.

Pris: 7 419 euro en vecka i Tegernsee Somnium Suite för två personer inklusive Cure Classic.

www.lanserhof.com

LANSERHOF SYLT

Ön Sylt i Nordsjön har gamla kur- och hälsorötter. De stärktes ytterligare i augusti då Lanserhof öppnade med havsutsikt på öns högsta punkt, integrerat bland strandråg och sanddynor. Det nya hälsomeckat har till och med vasstak, i enlighet med öns traditionella arkitektur. 68 rum och sviter är liksom övriga anläggningen dedikerade till hälsa i viddernas, himlens och havets anda.

Pris: 13 226 euro för två personer i en vecka i Duplex Suite Balcony Sea view med behandlingar.

www.lanserhof.com/dellanserhof-sylt

RÜGEN KURHAUS BINZ

Det går inte att leva ett liv utan att ha suttit i en badhytt från sekelskiftet på Rügens stränder, provat en behandling med det vita guldet Heilkreide samt spatserat på en pir i Östersjön. På ön Rügen finns de vitaste kritklipporna, badhotellen, strandpromenaderna och kurerna. På piren Seebrücke Sellin övergick redan vid förra sekelskiftet alla krämpor i vild eufori, champagne och fyrverkerier. Middag här är fortfarande ett måste, varefter vi fortsätter behandlingarna på Kurhaus Binz.

Pris: 531 euro/natt i svit med bastu och havsutsikt.

www.seebrueckesellin.de;

www.travelcharme.com/hotels/kurhaus-binz



Lanserhof Tegernsee,



Klassiska kurer på tyska ön Rugen, här Sellin Seebrücke, tyska östersjökusten.



Brenners Park-Hotel & Spa, Villa Stéphanie.



FOTO: LANSERHOF-SYLT

Lanserhof Sylt.

Frankrike

HÔTEL LILY OF THE VALLEY

Ovanför Plage de Gigaro i byn La Croix-Valmer smälter detta Phillip Stark-designade hotell ihop med havet och bergen ovanför Saint-Tropez. Wellnessbyn sträcker sig över 2 000 kvadrat och omfattar en snöдуш och hamam. Programmen för välmående spänner från viktminskning till sport. De rör sig mellan holistisk medicin, innovativa tekniker och urgamla terapier. Naturläkare, dietister, yogalärare och fitnessmästare finns tillgängliga. Maten på wellnessmenyn är utsökt, hårt kalorikontrollerad och på lokalproducerade råvaror och har utvecklats av Vincent Maillard.

Pris: 13 500 euro för en veckas viktminskningsprogram och svit.

www.lilyofthevalley.com

LES PRÉS D'EUGÉNIE, MAISON GUÉRARD

Gudomligt vackert och lantligt utanför Bordeaux och med fransk fitness där klassiska gourmeträtter tillagas nästintill kalorfritt. Ja precis; viktminskning är i fokus för Les Prés d'Eugénie samtidigt som restaurangen har tre Michelinstjärnor i regi av den ikoniske kocken Michel Guérard, Minceurmetodens fader. Förutom hälsosam gourmetmat erbjuder Les Prés d'Eugénie talassobehandlingar och träning.

Pris: Från 7 500 euro, sexdagarsprogram viktminskning.

www.lespresdeugenie.com

HOTEL ROYAL ÉVIAN & THERMES D'ÉVIAN

Vid undersköna Lac Léman ligger hälso- och sportresorten Évian med konserthall, kasino, golfbanor och flera hotell med Royal Évian i topp. Och så lockar förstås de berömda källorna med mineralvattnet: Les Thermes Évian. Hydroterapeuterna jobbar i team med medicinsk expertis och termiska behandlingstekniker. Viktminskning är en vanligt förekommande kur, liksom intern och extern hydroterapi för att stärka njur- och urinfunktionerna. Dessutom har Evian-metoden effekt på posttraumatiska och reumatiska sjukdomar.

Pris: 1 520 euro/natt i Belle Epoque-svit. Behandlingar på Les Thermes Évian tillkommer.

www.hotel-royal-évian.com

LA RÉSERVE RAMATUELLE

La Réserve Ramatuelle bjuder panoramautsikt över Medelhavet i hjärtat av den franska rivieran, strax utanför St Tropez. Här smälter modern design ihop med gammaldags glamour och femstjärnig gästfrihet. Höjdpunkten på denna lyxiga franska wellnessretreat är spa:et. Teknik och terapier kommer från schweiziska Nescens och behandlingarna omfattar exempelvis bootcamps och anti-ageing.

Pris: 7 000 euro för två personer för tredagars Bootcamp Necens-programmet.

www.lareserve-ramatuelle.com



FOTO: LA RÉSERVE RAMATUELLEXXX

La Réserve Ramatuelle.

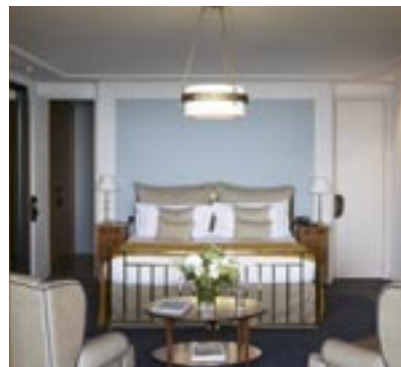


FOTO: LUCIE & SIMON

Hotel Royal Évian & Thermes d'Évian.



FOTO: HOTEL ROYAL ÉVIAN & THERMES

Hotel Royal Évian & Thermes d'Évian.



FOTO: NOVEMBER STUDIO

Hôtel Lily of the Valley.

Spanien & Portugal

SPANIEN

SHA WELLNESS CLINIC

Det går inte att tala om hälsokliniker med toppklassat boende utan att förr eller senare hamna på solkustens Sha i bergen nära Alicante. Den spanska metoden har blivit ett begrepp och baseras på åtta huvudområden: kost, naturliga behandlingar, förebyggande åldrandemedicin, avancerad estetik, kognitiv stimulering och emotionell hälsa, välbefinnande och inre balans samt fysisk prestation. Alla behandlingar kompletteras med Shas Healthy Living Academy och lagom doser essentiella oljor, reiki och floating. Sha har också behandlingscenters i Mexiko och Förenade Arabemiraten.

Pris: från 1 400 euro/natt för boende. Behandlingar tillkommer.

www.shawellnessclinic.com

MARBELLA CLUB

Med sina 20 sviter i trädgårdar mot stranden och Medelhavet är Marbella Club ett av de mest exklusiva boendena i Spanien, men kanske inte lika känt som wellnessoas. Spaet har dock en havsvattenpool med mineralrikt vatten och thalassospa med jetstrålar och duschar för massage med maximalt avstressande effekt. Bland programmen som erbjuds finns sömnförbättring, detox, energiboosts och anti-stress.

Pris: 1 939 euro/natt i Suite Maria Luisa. Behandlingar tillkommer.

www.marbellaclub.com



Sha Wellness Clinic.

FOTO: MANDOLITTEIRA

PORTUGAL

VILALARA LONGEVITY THALASSA RESORT & MEDICAL SPA

På Algarvekusten lockar Vilalara, ett av världens bästa thalassoterapeutiska och medicinska spa:n. Denna oas i det kuperade landskapet har en egen gyllene sandstrand och är helt tillägnad besökarens välbefinnande. Behandlingarna omfattar exempelvis anti-rökkurer, rygg, detox, viktminskning och rebalance. Självklart inleds alla kurer med medicinska konsultationer och hälsoundersökningar.

Pris: 645 euro/natt i Prestige Suite exklusive behandlingar.

www.longevitywellnessworldwide.com/longevity-vilalara

SIX SENSES DOURO VALLEY

I norra Portugals vackra landskap har Six Senses egen ekologisk trädgård med odlingar, naturapotek, inomhuspool, yoga- och pilatespaviljonger och specialbyggda ayurveda-rum. Självklart görs medicinska hälsoundersökningar, sömndiagnostik och hudanalyser. Sedan är det bara att välja program för maximal effekt då hjärnan eller kroppen ska stärkas genom shamansk healing med mitokondriell analys, färgterapi och kryoterapi, alkemi och skogsbad.

Pris: En veckas holistisk anti-ageingprogram kostar från 4 766 euro per person plus boende i Courtyard-svit runt 2 000 euro per natt.

www.sixsenses.com/en/resorts/douro-valley

HOTEL PALACIO ESTORIL

I den portugisiska semesterorten Estoril ligger Hotel Palacio Estoril, en av Europas "Grande old Dames" från 1930-talet. Kombinationen tradition, glamour och överlägsen service kompletteras nu också av ett modernt spa och behandlingscenter där västerländsk medicin paras med asiatiska metoder. Här hanteras viktminskning och avgiftning, hormonell obalans och stress av team med läkare, nutritionister, osteopater, fitnessstränare, sjukgymnaster och en akupunktör.

Pris: Från 1 710 euro för en veckas Optimal Health Programme, exklusive boende och måltider.

www.palacioestorilhotel.com



Sha Wellness Clinic.

Italien

HOTEL PALAZZO FIUGGI

Kroppsliga och själsliga renoveringar. Det erbjuds på klassiska Hotel Palazzo Fiuggi där spatraditioner och holistiskt tänkande kombineras med västerländsk medicin. Slottsmiljön är underskön och ligger bara ett stenkast från Rom. De skräddarsydda behandlingarna leds av läkare, forskare och mentala gurus. Platsen är favorit bland prominenta besökare och känd för sitt helande vatten. Det medicinska spaet är över 6 000 kvadratmeter med thalassoterapi och havsmineraller.

Pris: Från 4 500 euro för tre dagars behandling.

www.palazzoifiuggi.com

Fonteverde

I Toscana med vingårdar, olivlundar och naturligt varma källor ligger byn San Casiano dei Bagni. Mitt i hjärtat av Val d'Orcia, mellan böljande kullar, cypressskogar och små kyrkor. Här lockar wellnessparatset Fonteverde som redan helade renässanshertigen Ferdinando I de' Medici. Spa:et baseras fortfarande på antika källor med helande termalvatten. De spektakulära panoramapoolerna används för behandlingar i varma källor. Självklart finns här läkare och behandlare där veckokurer för stress- eller viktminskning är vanliga.

Pris: 4 329 euro en veckas boende i Junior Suite Valley View, behandlingar och måltider tillkommer.

www.fonteverdespa.com

LUCIA MAGNANI HEALTH CLINIC

Lucia Magnani-metoden jobbar med förebyggande medicinska åtgärder, skönhet och omprogrammering av dåliga vanor. Vid behandlingarna används också de svavelhaltiga och salsobromjodiska vattnen och lerorna från Castrocaros med naturliga terapeutiska effekter på hud och kropp. I det termiska vattnet finns algen chlorella med naturlig anti-ageing som stärker hudens och slemhinnornas naturliga försvar, eliminerar gifter och innehåller antioxidanter som motverkar cellulärt åldrande.

Pris: 6 200 euro en veckas post covid-omstart och boende i svit.

www.luciamagnanihealthclinic.it

CASTEL MONASTERO RESORT & SPA

Mitt i Toscanas Chianti-distrikt erbjuds besökarna hjälp med bland annat viktminskning och en rad specifikt kvinnliga problem. Och som anläggningen själv uttrycker det: vi är trots allt i renässansens hemland där proportion och balans är allt. Alltså finns knappast något vackrare och mer harmoniskt ställe att komma tillbaka i form än här, för att avgifta och förnygra kroppen. Inte ens de frestande vinerna och prisbelönta restaurangerna inom anläggningen är något problem: det finns behandlingar med vinextrakt och provning, för de mindre ortodoxa hälsofantasterna.

Pris: 725 euro per natt i Juniorsvit. Behandlingar och måltider tillkommer.

www.castelmonastero.com



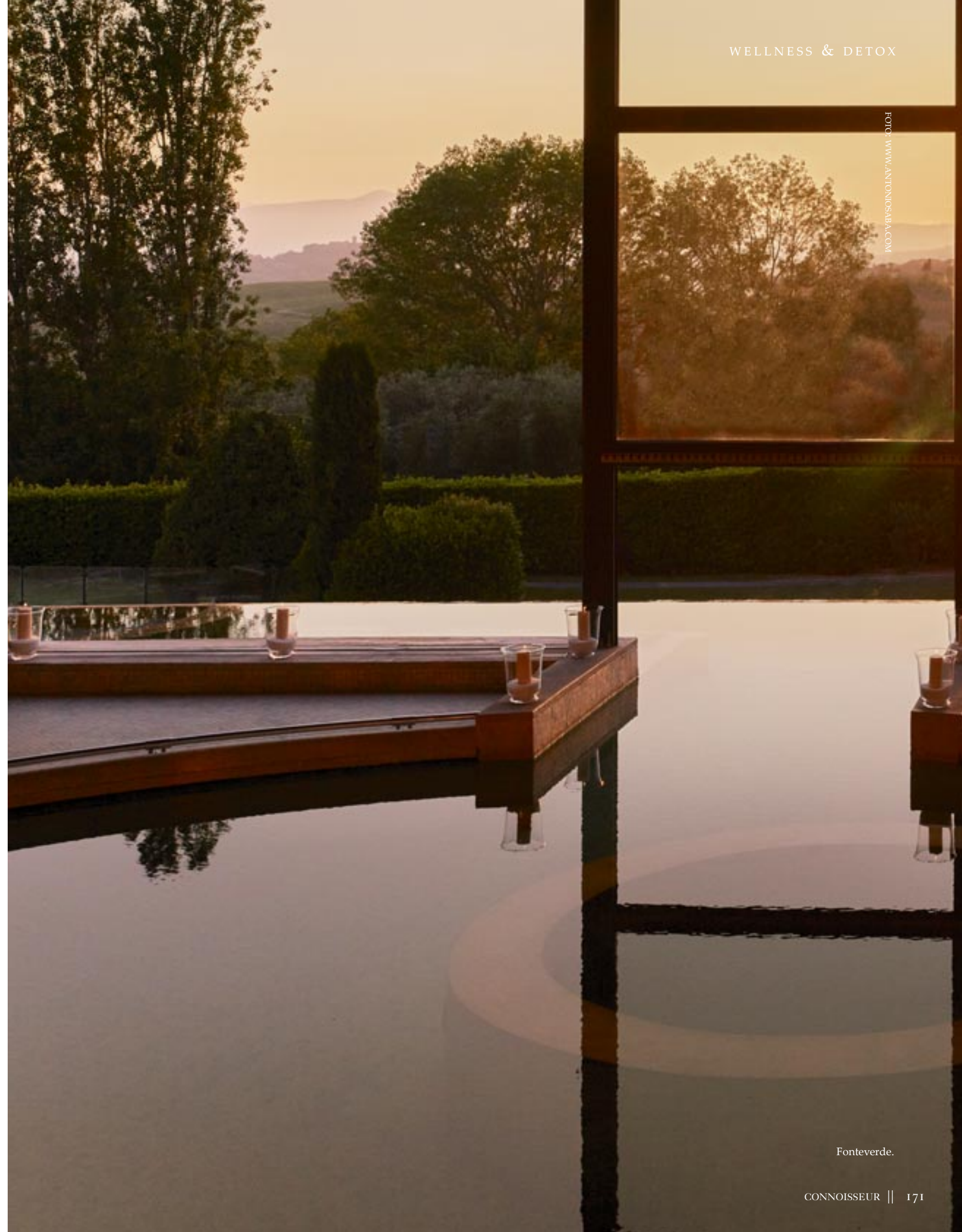
Palazzo Fiuggi.



Fonteverde.



Castel Monastero Resort & Spa.



Fonteverde.

TOPP-SPAN OCH HÄLSOASER VÄRLDEN ÖVER

Lite längre bort



Six Senses Zil Pasyon.



COMO Shamhala Estate.



Six Senses Zil Pasyon.

SIX SENSES ZIL PASYON, SEYCHELLERNA

Det vackraste av alla Six Senses spa:n där behandlingsdelarna är integrerade i djungeln och de ikoniska rundade granitklipporna som kännetecknar Seychellerna.

www.sixsenses.com/en/resorts/zil-pasyon

BULGARI RESORT BALI

De stod som vinnare av Bali's Best Resort Spa år 2022 och det är inte särskilt förvånande. Spamenyn är mastig och erbjuder alltifrån ayurvediska och balinesiska ritualer, till massager av många olika slag och renande detoxprogram. Den vackra platsen gör förstas sitt till för den är minst sagt magiskt vacker.

www.bulgarihotels.com/en_US/bali

COMO SHAMHALA ESTATE, BALI

Ett spa som ligger på nästan samtliga tio i topp-listor över världens bästa spaanläggningar. Här renas inte bara ytan utan den inre resan är minst lika spännande.

www.comohotels.com/en/comoshambhalaestate

KOKOMO PRIVATE ISLAND, FIJI

Hit till Yaukuve Spa Sanctuary drog sig nykära Prince Harry och Meghan Markle tillbaka för sin "Babymoon Retreat".

www.kokomoislandfiji.com

AMAN TOKYO, JAPAN

Japanska hälso- och badtraditioner när de är som bäst och medicinsk vägledning inom de flesta terapiområden. Deras spa är det största i hela Tokyo med sina 2 500 kvadratmeter, och den 30 meter långa poolen har en utsikt över staden som inte går av för hackor.

www.aman.com

CHEVAL BLANC, MALDIVES

Rankad som The Top Luxury Wellness Resort på Maldiverna. Spaanläggning på egen ö med Guerlain-produkter och skraddarsydd program.

www.chevalblanc.com

JOALI BEING, MALDIVERNA

Joali Being har varit en snackis långt före öppning och succén var redan given. Efter öppnandet vid årsskiftet har de verkligen levererat och ligger redan i topp över världens bästa spa- och wellnessdestinationer. Uppenbarligen levererar de pånyttfödelse vilket gästernas betyg vittnar om.

www.joali.com/joalibeing/

VELAA PRIVATE ISLAND, MALDIVERNA

Den skyddade ön erbjuder balans och förnyngningskurer över den turkosa lagunen. Här finns något så udda som Maldivernas enda snörum. Något för kallbadande svenskar kanske?

www.velaaprivateisland.com

Europa



Euphoria Retreat.



Royal Champagne Hotel & Spa.



Royal Champagne Hotel & Spa.

LES SOURCES DE CAUDALIE, FRANKRIKE

Caudalies vinterapi kombinerar aktiva ingredienser och oljor från vinstockar och druvor med varma källor för ansikts- och kroppsbehandlingar samt program för anti-ageing, avslappning och fitness.

www.sources-caudalie.com

ROYAL CHAMPAGNE HOTEL & SPA, FRANKRIKE

Champagne, god mat och vackra omgivningar i kombination med ett fantastiskt spa erbjuds här. Mycket spännande destination och ett mycket vackert hotell.

www.royalchampagne.com

EUPHORIA RETREAT, GREKLAND

I Peloponnes, Grekland ligger denna pärla som seglat upp som en storfavorit i Europa på resemagasinens listor. Här arbetar man med holistiska metoder och har uppenbarligen lyckats väl.

www.euphoriaretreat.com

CORINTHIA, LONDON

EspaLife har röstats fram bland The Best Luxury Wellness Retreats In Europe med professionella medicin- och skönhets-specialister och särskild expertis inom post cancerbehandlingar.

www.espalifeatcorinthia.com

LAUREA SPA SAVOY PALACE, MADEIRA

Portugals största spa anses vara ett av de bästa i världen och flerfaldigt prisbelönt. Allt är inspirerat av Lauris-silva-skogen, Madeiras trädgårdar, bevattningskanaler och hav.

www.savoysignature.com/savoypalacehotel/en/spallaurea-spa/

FOUR SEASONS RITZ LISBON, PORTUGAL

Gästerna på Four Seasons Hotel Ritz i Lissabon kan förutom spaet njuta av en 400 meters U-formad löparbana på taket som låter dem svettas samtidigt som de får sightseeing över den portugisiska huvudstaden.

www.fourseasons.com/lisbon/spa

THE YEATMAN, PORTUGAL

Vinterapi och behandlingar med franska Caudalies produkter erbjuds på denna oas i norra Portugal.

www.the-yeatman-hotel.com/en/porto-spa

VIVAMAYR ALTAUSSEE, ÖSTERRIKE

Här görs behandlingarna med Mayr-kuren, vilket innebär hardcore detox utan flyktmöjligheter men i vykortsvackra alpmiljöer.

www.vivamayr.com