

FÖR KROPP

Thailand

Wellnessresande handlar i dag om hela upplevelsen, från spabehandlingar av alla de sorter till kost, träning och mental balans. För många blir resan ett sätt att lägga om dåliga vanor och skaffa sig kunskap om kropp och själ. Damernas Världs reporter Malin Hefvelin testar wellnessutbudet på paradisen Koh Samui och blir om inte en ny människa så åtminstone en lite mer utvilad sådan.

TEXT MALIN HEFVELIN BILD MALIN HEFVELIN & PERNILLA SJÖHOLM



På den vita stranden vid hotellet Kamalaya hittar du solsängar, gungor och maximal avkoppling.



& KNOPP!

Gryningens första solstrålar värmer mina ögonlock, en ljum bris får några lösa hårstrån att dansa och jag hör fiskare på väg hem ropa till varandra längre bort på stranden.

–Fånga tankarna när de kommer och bara släpp dem, låt dem försvinna, säger yogin **Khun Sanya** med mjuk röst och får mig att vända fokus inåt igen.

Vi har checkat in på Hansar Hotel på den thailändska ön Koh Samui för en hälsosemester, och varje dag inleds med yoga eller meditation på stranden.

Kantima Chompootad är chef för Hansars spa. Hon berättar att intresset har ökat enormt för upplevelser som erbjuder välmående för både kropp och själ, både bland thailändare själva och från utländska turister.

–Massagebehandlingar kan stimulera metabolismen, lindra själslig och kroppslig trötthet och reducera stress och spänning, förklarar hon. Men det handlar också om kost, fysisk aktivitet och att mentalt koppla av och försätta sig i ett annat tillstånd.

Näväl, vi börjar väl med det enklaste, en klassisk thaimassage. Med fast och varsam hand hittar terapeuten **Ing** mina ömma punkter och trycker tills de ger med sig. Hon stretchar armar och ben och knådar bestämt jetlagen ur kroppen på mig. Vid nästa behandlingstillfälle blir det en oljemassage för att nå en djupare nivå av avkoppling, och det är så effektivt att jag nästan somnar.


På Hansar serveras oftast typiska thailändska rätter, men i små portioner med en fin balans mellan syra och söta. Miang kham är en beroendeframkallande förrätt, där man viker ett litet grönt blad till en tratt och fyller med torkade räkor, chili, färsk ingefära, grön papaya och nötter till ett litet paket som exploderar i munnen av smaker och konsistenser. Har man väl börjat äta dem är det svårt att sluta.

Där det finns turister finns det också shopping. I närbelägna Bo Phut Fisherman Village finns både köpcentrum och små charmiga butiker. Varje fredag är det stor kvällsmarknad med lokala produkter som kokosolja, doftvålar och handmålade skålar liksom importerade sandaler, väskor och färgglada badkläder. Mellan försäljningsstånden står enkla matstånd och frestar med grillade spett med räkor och kyck- ►

Ta dig hit

Thai Airways flyger Stockholm–Bangkok från 5 589 kr tur/retur. Från Bangkok lyfter Bangkok Airways till Koh Samui ett 20-tal gånger varje dag, från 2 500 kr tur/retur. Flera charter-bolag, bland annat TUI, arrangerar paketresor till Koh Samui från Sverige, från 8 820 kr/person för åtta dagar.

”En stor del av menyn är rå, något jag egentligen inte är så förtjust i, men för första gången gör det mig ingenting. Förutom att allt är vackert som konstverk är det också oerhört gott.”



Från alla balkongerna på Hansar Hotel ser man ut över Siambukten. I horisonten skymtar Koh Phangan.

Retreatet Vikasas lyxiga hyddor ligger utspridda i djungelgrönskan hela vägen ner till vattnet.

BO HOLISTISKT HELANDE

Kamalaya
102/9 Moo 3, Laem Set Road,
Na-Muang
kamalaya.com

Holistiska sparesorten Kamalaya spelar i en helt egen liga. Här erbjuds olika program med motion, yoga, viktning eller avkoppling som tema. Och du är i de bästa av händer: resorten blev framröstad till världens bästa hälsodestination i år av resetidningen Condé Nast. Prisexempel: 3 nätter inklusive program med behandlingar och helpension från 15600 kr.

BO AVKOPPLANDE LYX

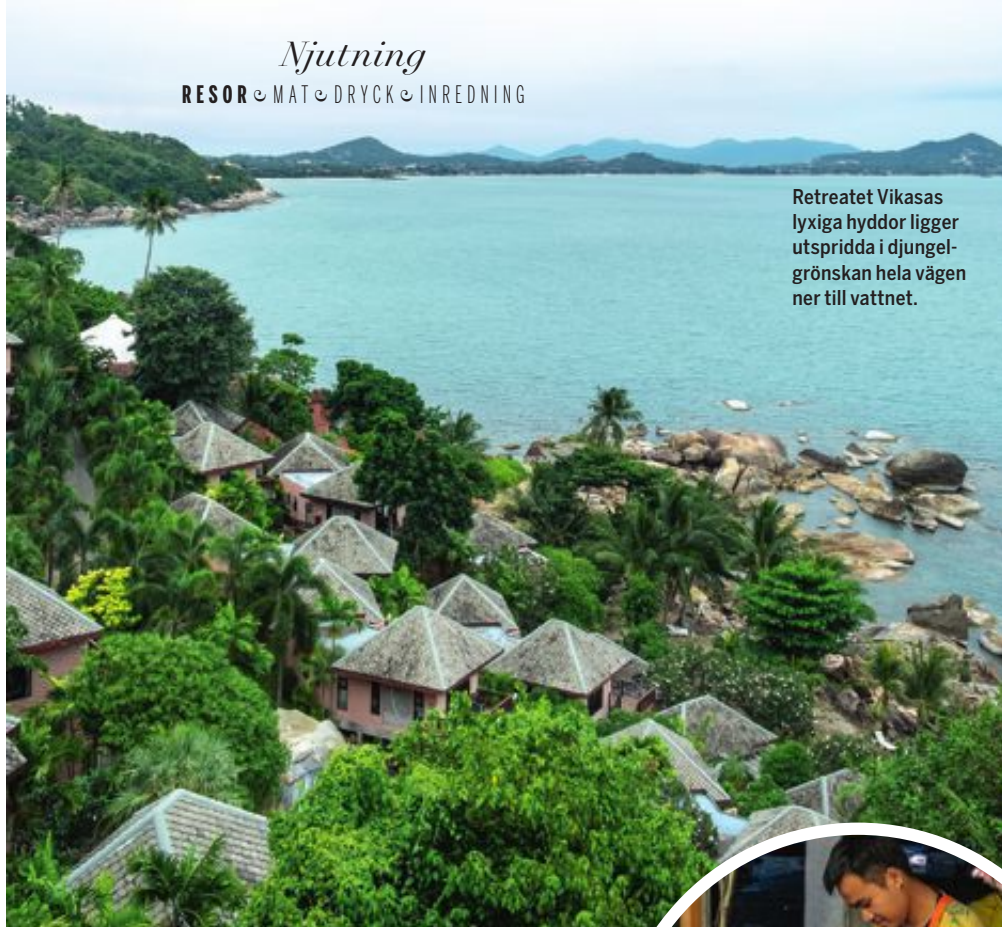
Hansar Hotel
01/28 Moo1, Bo Phut
hansarsamui.com

Hansar ligger vid en av Koh Samuis finaste och lugnaste stränder, Bo Phut, ett stenkast från Fisherman Village. Lyxhotellet har egen organisk trädgård, ett stort spa, strandbar och en centralt belägen pool. Dubbelrum från 1600 kr/natt

BO YOGA MED STIL

Vikasa
211 Bontji Moo 4
vikasayoga.com
Yogaretreaten Vikasa erbjuder en inspirerande yogamiljö nära Chaweng, med fantastisk havsutsikt från både yogasalarna, rummen, infinitypoolen och restaurangen. Prisexempel: 3 dagars yogaprogram med 2 övernattningar från 1900 kr/person.

Reportern Malin Hefvelin mediterar på en klippa intill stranden.



På de thailändska kvällsmarknaderna kan du både göra fynd och äta gott.

ling, bananpannkakor och färskpressad juice, mat som i sig är både hälsosam och läcker. Missa inte heller de billiga och riktigt bra skaldjursrestaurangerna längs stranden. Här serveras hummer och fisk på vilket sätt du vill. Efter middagen är det inte långt till baren Coco Tams, vars strand är strössladd med saccosäckar och facklor som lyser upp mörkret.

Vägen från enkel gatumat till sofistikerade restauranger är sällan lång i Thailand. På The Tent på Chawengstranden bjuder kocken Nick Hall på sin version av lätta men utsökt delikata thairätter. Vi testar en avsmakningsmeny som är så god att vi missar riset för huvudrätten. Där står servitrisen med var sin grillad snapperfilé, medan vi redan har rensat skålarna med det läckra riset.

Vikasa är en av Thailands mer välrenommerade yogaretreat. Beläget högt ovanför den thailändska gulven med utsikt över mjukt rundade klippor är det en lisa för själen bara att vara här, och man erbjuder yoga morgon, middag och kväll. På Vikasa Life Café serveras organisk supermat. En stor del av menyn är rå, något jag egentligen inte är så förtjust i, men för första gången gör det mig ingenting. Förutom att allt är vackert som konstverk är det också oerhört gott. Vi doppar rawrullar i misopasta, dricker bärboostade smoothies och njuter av färsk, rå tonfisk till en söt mangosallad.

Wellnessresande handlar i dag mer om hela upplevelsen, från behandlingar för både kropp och själ till mat, inklusive träning och frisk luft. Så ut i naturen är det som gäller. Med hyrda mountainbikes cyklar vi längs orörda stränder och genom små fiskebyar på södra delen av ön där få turister syns till. Här och var står vattenbufflar och blänger på oss i kokosnötsodlingarna.

Därefter är det dags att växla upp till nästa nivå i vår hälsoresa. Vi checkar in på Koh Samuis världsberömda spa Kamalaya som ligger lite avlägset på södra delen av ön. Kamalaya erbjuder olika wellnessprogram som fokuserar på träning, yoga, viktning, livsförändring eller avkoppling. Mitt program heter Asian Bliss, och är ett fem dagars holistiskt program för stressreduktion som kombinerar ayurveda, kinesisk medicin och thailändsk



"Här pratar man om nästan allt utom vad man arbetar med, något som känns ovanligt men väldigt avkopplande."

Det är lätt att hitta en egen lugn plats på Kamalaya.

GÖRA GUIDADE TURER

De flesta hotell erbjuder rundturer på Koh Samui som inkluderar kulturskatter som tempel, en jättebuddha och en mumifierad munk, men också mer naturliga attraktioner som frodiga vattenfall, djungelsafari och mycket speciella bergsformationer.

Instruktören Khun Sanya visar sina bästa tai chi-moves.



ÄTA LYXIGT UNDER STJÄRNORNA

The Tent

Bo Phut Beach

salahospitality.com

Utomhusrestaurangen The Tent hör till hotellet Blue Lagoon. En av de bättre i området.

ÄTA STRANDNÄRA

Coco Tams

Bo Phut Beach

cocotams.business.site

En av de populäraste restaurangerna på Koh Samui är Coco Tams, en italiensk-thailändsk skaldjursrestaurang. Du sitter vid ett långbord eller slappar i en saccosäck på stranden.

ÄTA RAW MED TRYCK

Vikasa Life Café

211 Bontji Moo 4

vikasayoga.com

Rawfood har aldrig varit så hett! Förutom dumplings, sushi och bowls serveras grymma hamburgare och sötpotatis-fries, allt tillagat hälsosamt av organiska råvaror.



terapi. I programmet ingår en hel rad behandlingar som inleds redan första kvällen med en hälsokonsultation hos en naturopat. Jag visste inte heller vad det betydde, men det är tydligen en terapeut som arbetar med alternativ medicin som bland annat bygger på kroppens självläkande förmåga. Jag är lite skeptisk, men man måste ju testa allt!

Inledningsvis får jag mina kroppsvärden mätta i en bioelektrisk motståndsanalys som visar att jag är uttorkad. Naturopaten Melissa beordrar mig att dricka mer och ordinerar mig minst två kokosnötter om dagen. Jag påpekar bristen på färska kokosnötter hemma i Sverige, men hon menar att det går lika bra att dricka te eller vatten med en nypa salt i.

Utöver en privat session med en meditationsexpert får jag en traditionell thaimassage, en indisk huvudmassage, en ayurvedamassage, en kinesisk fotmassage, två taoistiska magmassager och en reikisession. Varje behandling sker i någon av de vackra behandlingsrummen högt uppe på klippan, där de flesta har en öppen vägg ut mot havet och djungelgrönskan. Inför fotmassagen får jag stoppa ner fötterna i en stor trätunna fylld med vad som ser ut som tom yum-soppa – där guppar både ingefära, lime och citrongräs. Medan fötterna ligger i blöt får jag en ljuvlig handmassage som bonus, och sedan lutar stolen tillbaka för en välgörande behandling av fötter och ben.

Många kommer till Kamalaya ensamma, och vill du ha middagssällskap är det bara att slå sig ner vid ett gemensamhetsbord. Här pratar man om nästan allt utom vad man arbetar med, något som känns ovanligt men väldigt avkopplande.

Dagarna går fort. Jag som trodde att jag skulle bli uttråkad hinner knappt med mina behandlingar och alla yoga-, tai chi- och meditationsspass som ingår. Men några stunder på stranden hinner jag ändå stjäla mig till, och där följer jag Mellissas råd och beställer en kokosnöt. Kall, nötig och med en viss sötma läskar den bättre än vatten, och med ett återvinningsbart sugrör och en vacker blomma på kanten är kokosnöten ändå sinnebilden för det jag är här för: hälsosam avkoppling och barfotalyx. ★

GÖRA BÅT- OCH SNORKLINGSTURER

Från norr går färjor till närbelägna ön Koh Phangan (känd för sina fullmånepartyer), och i söder kör både longtailbåtar och speedbåtar till ön Koh Tan. Här finns ett fint snorkelrev och på närbelägna privata ön Koh Mad Sum kan du finluncha på resorten Treasure Hotel.

GÖRA UNNA DIG!

Något av det bästa med Thailand stavas spa. På Koh Samui finns hundratals, i alla prisnivåer och varianter. Hitta din favorit på kosamui.com.

GÖRA STRANDBESÖK

Många och långa är stränderna på Koh Samui. De mest kända är Chaweng och Lamai, men där är det också mycket folk. Bo Phut i norr är en avslappnad strand med många fiskrestauranger, medan Tong Krut i söder är för dig som vill leka skeppsbruten helt ensam.

4 MODERNA HÄLSORESOR

Att resa i väg ensam och unna sig en semester för både kropp och själ är en av årets största resetrender. Vad sägs om att hajka i Klippiga bergen, komma i form i Spanien, hälsobada i Österrike eller ladda batterierna i Stockholms skärgård?

Så tar du dig till Bad Gastein

Direktflyg med Norwegian från Arlanda eller Kastrup till Salzburg från cirka 1500 kronor tur/retur.

Därefter buss cirka 1,5 timme. STS Alpresor är största charterarrangör på orten och erbjuder paketresor med sju dagars halvpension på Hotel Salzburger Hof från 9 805 kr/person.

1 TERMALBAD OCH HETA KÄLLOR

Hotel Salzburger Hof, Bad Gastein, Österrike.

salzburgerhof.com

Gasteindalen, med byn Bad Gastein i spetsen, har länge varit ett populärt resmål i Alperna och allt fler hittar hit även på sommaren för att vandra.

Hotel Salzburger Hof har ett exceptionellt läge mitt i staden, och en stor spa- och relaxavdelning med bastu, pool och otaliga behandlingar att njuta av efter en dag i bergen. Men för maximal återhämtning är det allra bäst att ta en tur till närliggande Alpentherme.

Gasteins varma källor började användas för bad och kurer redan på 1200-talet. Radonet som finns i källorna lindrar framför allt reumatism och hudproblem, och radonbad är en populär kur. I Alpenthermes särskilda jättebadkar får du sjunka ner en halvtimme i taget i det svagt radonhaltiga vattnet. De stora ute- och innepoolerna är också fyllda med vatten från de rykande heta källorna, även om radonet är borttaget här.

1

I Bad Gastein är både utsikten och termalbadet som balsam för själen.



Så tar du dig till Colorado

Icelandair flyger Stockholm-Denver via Reykjavik dagligen. Icelandair erbjuder också en avgiftsfri stopover på Island för ett hälsosamt besök i öns varma källor. Pris från 5 000 kr tur/retur.

Så tar du dig till Alicante

Norwegian och SAS flyger direkt till Alicante från Stockholm, från 2 300 kr tur/retur.

Så tar du dig till Yasuragi

Bil, buss eller skärgårdsbåt från Stockholms innerstad tar cirka 30 minuter.

2 LYXIG GLAMPING MED HÄLSOFOKUS

Dunton Hot Springs, Colorado, USA
duntonhotsprings.com

Vem behöver king size-sängar eller femrättersmiddagar? I lyxiga tält kan du njuta av både god sömn och frisk luft, mitt i vildmarken. Den tidigare guldgrävarbyn Dunton Hot Springs i Colorados vildmark återuppstod för några år sedan som en luxuös resort med fokus på natur och uteliv. Saloonen är numera en förstklassig restaurang, och i Ponny-expressens gamla postkontor hålls yogalektioner och mindfulnessövningar. Här finns ett tiotal stugor och åtta safaritält, kompletta med badkar, heltäckningsmatta, dubbelsäng, stor veranda och en järnkamin med fjärrkontroll.

Här får du vakna till ljudet av råmande kor på andra sidan tältduken, och sedan är det bara att välja dagens aktivitet. Vad sägs om flugfiske i en närlägen flod, stand up-paddling i en bergssjö eller en ridtur längs gruvvägen Jonny Bull Creek? Eller bara ta det lugnt och njut av naturen.

Tält med dubbelsäng och hampension från 9 000 kr/natt.



Njutning
RESOR • MAT • DRYCK • INREDNING

Det finns många sätt att koppla av på, både innan- och utanför Sveriges gränser. Vad sägs om glamping i Colorado (2), sportfokus i Spanien (3) eller japanska kurbad i Stockholm (4)?



3 TRÄNINGSLÄGER FÖR LIVSNJUTARE

La Manga Club, Alicante, Spanien
lamangaclub.com

En aktiv semester ger massor av endorfiner, och att komma hem vältränad från semestern i stället för med ett par extrakilogram är inte fel. Välj en destination som erbjuder ett urval av aktiviteter med olika svårighetsgrader, så att du kan ta det lugnt och återhämta dig när energin tryter.

La Manga Club är nästan svårt att ta till sig – det är exempelvis tre gånger så stort som Monaco. Vid första anblicken känns det mer som en region än en resort: här finns flera små byar med en egen uppsättning av semesterboenden, restauranger och kaféer. På huvudhotellet Principe Felipe bor du i rymliga rum med terrass mot en golfbana eller pool. Golf är något av huvudattraktionen på La Manga, men det finns gott om plats för andra sporter. Här finns ett tjugotal tennisbanor, ett stort gym, en halvolympisk inomhuspool, mountainbikes och mängder av cykelrutter, vandringsleder och löpspår i den vackra naturen.

Dubbelrum från 1 000 kr/natt.



4 LADDA BATTERIET NÄRA STAN

Yasuragi Hasseludden, Saltsjö-Boo
yasuragi.se

Ibland behöver man bara stänga av mobilen, lämna prestations-samhället och få tid att återhämta sig om så bara för några timmar eller ett dygn. Då är en stadsnära resort ett mycket bra alternativ.

Efter en omfattande renovering har japanskinspirerade Yasuragi Hasseludden öppnat igen. Här finns ett mängd bassänger, pooler och bastur, både ute och inne. De har även öppnat den helt nya veganrestaurangen Saishoku som ligger i anslutning till badet. Yasuragi kännetecknas av ett lugn redan när du kommer innanför dörrarna. Det faktum att alla har likadana badkläder (som du får när du checkar in), och att de flesta äter middag i likadana blåvita yukatas, är oerhört avkopplande för ögat. Förutom vattenburen avkoppling erbjuder Yasuragi även aktivitetspass som zenmeditation, qi gong och yoga, som ingår i mån av plats.

Spapaket med middag och övernattnings från 1 550 kr/person.