

ANNONS



**INSPIRATION & KOSTTILLSKOTT  
FÖR SMART TRÄNING**



## AVKOPPLANDE SPA PÅ HOOKS HERRGÅRD

SKÖNT LIV 30 NOV



*I 20-meterspoolen kan man delta i vattengymna några gånger i veckan.*

**I den lilla småländska orten Hok, som ligger ett par mil söder om Jönköping, har ett innovativt spaparadis precis öppnat. Det måste upplevas tänker vi, och inleder vår spahelg med att hugga in på en underbar Afternoon Tea-buffé.**

### **HOTELL:**

Vi bor i den pampiga huvudbyggnaden, som med tillhörande flyglar och ladugårdar byggdes i slutet av 1700-talet. Vårt rum är rymligt, med badkar i badrummet och en mysig fönsteralkov med utsikt över Hokusjön som dagen till ära ligger blank som en spegel.

### **SPA:**

Den nybyggda 1300 kvadratmeter stora spaavdelningen, som öppnade 1 oktober i år, smälter perfekt in i omgivningarna och den övriga bebyggelsen, trots den råa betongen och plankorna som fortfarande doftar av granskog.

Med fantastisk utsikt över Hokusjön, oavsett vilken av poolerna man befinner sig i, är det lätt för det rätta spalugnet att infinna sig. Arkitekten bakom Hooks Herrgård Spa & Fitness heter Per Öberg, som tidigare jobbat med bland annat Sturebadet och spaavdelningen på Grand Hotel i Stockholm. På Hooks Herrgård har man valt att bygga spaavdelningen kring nordisk badtradition med skandinaviskt spa efter Kerstin Florians idéer. Designen är inspirerad av platsens karaktär och skönhet, med det vackra läget precis vid sjön. Spat ligger gavel mot gavel med den gamla herrgården och stenarna i gråstenterrasserna som fanns här tidigare har delvis förvandlats till

herrgården, och stenarna i grästensterrasserna som ranns har tidigare har utvis förvandlats till fasad mot gårdsplanen och flyglarna. Själva spa är arrangerat i terrasser ner mot sjön så att man får en känsla av att gå i naturen utomhus. De svarta poolerna glänser likt skogstjärnor, och när vi glider ner i hydromassagepoolen utomhus stiger vattenångorna uppåt och blandar sig med den krispigt kyliga luften. När som helst under spavistelsen kan man glida in i den generösa spabaren och avnjuta en smoothie, eller en räkmacka och ett glas bubbel om man känner för det.

I bastulandskapet finns förutom en traditionell finsk bastu även en 40-gradig ångbastu som då och då avger en välgörande och aromatisk saltdimma i luften. Den som känner sig manad kan varva bastubadandet med ett snabbt dopp i den kalla poolen. I anslutning till den kalla poolen finns även ett kneippbad där vi låter våra trötta fötter vandra varv på varv mellan kallt och varmt vatten. Efteråt är det inte bara fötterna som har fått ny energi, utan hela sinnet fylls av samma känsla som man får när man tar det där första, lite för kalla badet en tidig försommardag.

Ett stort plus i omklädningsrummet är de stora, separata duschtrymmena i frostat glas. Precis den typ av detalj som får ett lyxigt spa att skilja sig från ett trångt badhus...

### BEHANDLINGAR:

Många spaanläggningar har en behandlingsmeny som sträcker sig över flera sidor, vilket kan göra det lite svårt att veta vad man ska välja. På Hooks Herrgård Spa & Fitness har man löst problemet genom att gästen helt enkelt bokar en tid (60, 90 eller 120 minuter) och väljer om fokus för behandlingen ska ligga på ansikte, kropp eller fötter. När man sedan dyker upp för att få sin behandling finns tio minuter avsatt för ett skönt fotbad och en konsultation med en spaterapeut som skraddarsyr din behandling efter vilka behov du har och vilka resultat du är ute efter.

Jag slår mig ner i en skön soffa, klädd i Josef Frank-tyg, i den ena av de generöst tilltagna spasviterna som är utrustade med bubbelbadkar och den innovativa horisontalduschen. Hooks Herrgård är den första spaanläggningen i Norden som erbjuder en horisontell dusch, där vattenkoreografier används för att harmoniera sinne, kropp och själ. I samråd med spaterapeuten Amanda kommer jag fram till att jag vill göra en kroppspeeling, som följs upp av en uppstramande bodylotion som förstärks av en ingefärsdoftande kroppsolja (alla produkter kommer från 25-årsjubilerande Kerstin Florian). Mellan varven får jag lägga mig i den horisontella duschen, och jag upplever att det blir en helt annan avslappning att duscha när man ligger ner. Via en panel på väggen väljer man mellan olika program beroende på vilken effekt – balanserande, avstressande eller energigivande – man är ute efter.

För ansiktsbehandlingarna jobbar man bland annat med Kerstin Florians avancerade och högeffektiva K-Lift-system för anti-ageing. Är man ute efter en kortare Quick Fix-behandling på 20 minuter, eller en färdig pakettlösning, går det bra att boka in sig på det istället. Det finns även duobehandlingar, eller signaturbehandlingen Hooks Foursome i en privat spasvit där fyra personer får njuta av två timmars kvalitetstid i form av bubbelbad, horisontaldusch och en valfri 50 minuter lång kropps- eller ansiktsbehandling – en perfekt avslutning på golfrundan måne?

Ett annat sätt att få ut mer av sin spaupplevelse är att göra Hooks Sparitual. Här ingår produkter från Kerstin Florian, och man får med sig instruktioner som guidar en igenom de olika stationerna. Är man modig satsar man på sparitualen "energikick", men det finns även en ritual för "trötta fötter och stel kropp". Klockan 15.00 varje dag går det även bra att följa med på en guidad spatur.

### TRÄNING:

Hooks Herrgård är för många synonymt med golf, och den första golfbanan började byggas 1934, så golftraditionen här har över 70 år på nacken. Idag finns ytterligare en golfbana. I det nybyggda gymmet tränar du med fria vikter och konditionsmaskiner i en paviljong på spats tak som utgörs av en "glaskub" med samma härliga utsikt över Hokusjön. I det lika nybyggda yogarummet körs olika yogaklasser, och i 20-meterspoolen kan man delta i vattengympa några gånger

I veckan. De tider som yogarummet är obokat gör det bra att lägga beslag på det för kroppsviktsövningar eller stretching på egen hand.

### RES HIT:

Om du vill uppleva en nybyggd spapärta i vacker miljö som verkligen har det där lilla extra när det gäller innovativa behandlingar och upplevelser. Golfare kombinerar såklart vistelsen med en golffrunda.

### PRISEXEMPEL:

Ett spapaket med relax och träning på Spa & Fitness, tre-rätters middag, kravmärkt frukostbuffé och övernattnig i dubbelrum kostar från 1 935 (1 395 kronor om man kommer på söndagen och har möjlighet att mjukstarta arbetsveckan med att vakna upp på spa...) kronor per person. Entré till dagspa kostar från 395 kronor (vardagar), glöm inte förboka! Läs mer på [hooksherrgard.se](http://hooksherrgard.se).

AV: Sara Valfridsson

0



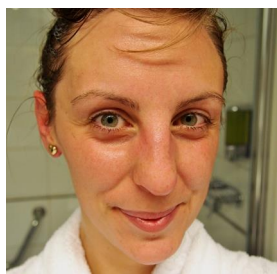
## Carina Wallentin

[carina.wallentin@firstpublishing.se](mailto:carina.wallentin@firstpublishing.se)

### LIKNANDE INNEHÅLL



## HÖSTLOVSAVSLUT PÅ SPA



## ÅKERBLADS LEVA LIVET

## SKRIV EN KOMMENTAR

Kommentarer måste godkännas innan publicering. Din e-postadress visas aldrig. Fält markerade med \* är obligatoriska.

Namn \*

E-post \*

Webbsida

Kommentar \*



SKICKA KOMMENTAR

Meddela mig om nya kommentarer via e-post.

Meddela mig om nya inlägg via e-post.

## POPULÄRA ARTIKLAR

1. [AVKOPPLANDE SPA PÅ HOOKS HERRGÅRD](#)
2. [LYXSPA I FRANSKA ALPERNA](#)
3. [HITTA LUGNET PÅ YASURAGI](#)
4. [3 SKÄL ATT MASSERA MERA](#)
5. [LÄNGDSKIDRESA TILL NORSKA VENABU](#)

6. SKRÄDDARSY DIN EGEN TRÄNINGSPRESA
7. SEX AV TIO VILL HA MER SEX!
8. RONNEBY BRUNN: AKTIV SPASEMESTER FÖR HELA FAMILJEN
9. VANDRA I HIMALAYA
10. SPALYX PÅ FRANSKA RIVIERAN

## FÖLJ OSS

ANNONS

**NEW**

**etixx**  
sports nutrition

ETIXX SUPPORTS  
FREDERIK VAN LIERDE

etixx ISOTONIC

etixx COMPLEX TRAINING SHAKE

etixx SMOOTHLAX

etixx ENERGY GEL

etixx RECOVERY BAR

**DISCOVER THE COMPLETE ETIXX RANGE >**

The advertisement features a triathlete, Frederik van Lierde, wearing a white and black cap and sunglasses, looking towards the left. In the foreground, several Etixx sports nutrition products are displayed: a large white tub of 'COMPLEX TRAINING SHAKE', a white tub of 'ISOTONIC', a green tub of 'SMOOTHLAX', a red and white packet of 'ENERGY GEL', and a yellow and white packet of 'RECOVERY BAR'. The background is a bright blue sky. The text 'NEW' is in a red banner at the top left. The text 'ETIXX SUPPORTS FREDERIK VAN LIERDE' is in white on a blue background at the top right. The Etixx logo and 'sports nutrition' are in the center. The bottom right corner has a red banner with the text 'DISCOVER THE COMPLETE ETIXX RANGE >'.

ANNONS



*Boka vårens  
träningsresa*

Just nu  
**500:-**  
rabatt

**NEW TRIP**  [www.newtrip.se](http://www.newtrip.se) • 072-322 60 33   

---

ANNONS

# VI TAR MOUNT EVEREST TILL STOCKHOLM

7:E FEBRUARI 2015 HAMMARBYBACKEN



**EVEREST  
CHALLENGE**

**> Klicka här  
för mer info**

---

ANNONS

**Ge dig själv eller någon annan en prenumeration på Hälsa&Fitness!**

**Välj den storlek som passar dig bäst:**

**SMALL**

**2nr**  
**100:-**  
**(50:-/st)**

**MEDIUM**

**5nr**  
**200:-**  
**(40:-/st)**

**LARGE**

**10nr**  
**300:-**  
**(30:-/st)**



HEM  
ARTIKLAR  
BLOGGAR  
SHOP  
PRENUMERERA

Om Hälsa & Fitness  
Nyhetsbrev  
Annonsera  
Kontakt

**1First**  
PUBLISHING GROUP AB

## ALLA VÅRA TITLAR

