

SPA & WELLNESS INFORMATION



Med naturen som nabo



VELKOMMEN

Velkommen i vores Spa og Wellness område på Hotel Faaborg Fjord. Vi håber, du får en fantastisk oplevelse med uforstyrret afslapning og kropslig forkælelse. Inden du hopper i badetøjet og bevæger dig ind i Spa og Wellness området, er der lidt informationer, vi gerne vil give dig med på vejen, så du får den bedst mulige oplevelse.

En vekslen mellem varme- og kuldepåvirkning af kroppen kan have en terapeutisk effekt og give en uovertruffen følelse af velvære. Derfor er det også en del af oplevelsen i spaområdet på Hotel Faaborg Fjord. Samtidig er det en påvirkning, som hver krop oplever og reagerer forskelligt på, og som du bør gå til med sund fornuft. Er du f.eks. vinterbader og vant til at kombinere det kolde dyp med en tur i sauna, vil din krop have nemmere ved at håndtere store temperaturskift gennem spafaciliteterne. Er din krop derimod ikke vant til store ændringer i temperaturen, kan det være en god idé at gå lidt mere blidt til værks og ikke gå direkte fra ekstrem varme til ekstrem kulde.

Det handler om at lytte til din krop og ikke presse den til noget, som gør dig utilpas. Opholdet i Spa og Wellness området skal føles behageligt - der skal selvfølgelig være plads til gys ved de kolde dyp og sved på panden i saunae, men det må aldrig blive på bekostning af sundhed og velvære. Vi opfordrer derfor også til, at du ved den mindste følelse af ubehag i Spa og Wellness området tager en pause og sørger for at få vand og evt. andet forfriskende.

EN GOD OPLEVELSE FOR ALLE

Det er vigtigt for os, at alle får en ren og luksuriøs oplevelse under opholdet i Spa & Wellness området. Det betyder, at vi stiller høje krav til vores egen rengøring af området men også, at vi har få retningslinjer omkring benyttelse af området, som vi beder vores gæster følge.

Området rengøres efter 3 timers brug og spabadene tømmer automatisk al vand ud ca. én gang i timen, renses og fyldes igen. Derfor vil du indimellem kunne opleve ét af spabadene stå tomt, men det vil hurtigt blive fyldt igen. Den konstante rengøring af området og udskiftning af vand betyder, at vi kan minimere forbruget af kemikalier til at holde faciliteterne rene og lækre.

For al brug af Spa og Wellness området gælder det, at du skal starte med at vaske dig grundigt under bruseren i omklædningsrummet, så du er helt ren og klar til begive dig rundt i faciliteterne. Tag hensyn til de øvrige gæster og tænk på, at spa og wellness området, er et sted for afslapning, hygge og ro.

Brug af sko i området er forbudt - benyt venligst de udleverede slippers. Vi henviser til at man sidder på sit håndklæde i alle saunaer.

Badetøj skal bæres i hele Spa og Wellness området. Har du behov for at bevæge dig udenfor spaområdet, beder vi dig om at bruge badekåbe over badetøjet, så der tages hensyn til andre gæster i reception, loungeområde, restaurant osv. Drikkevarer må nydes i loungeområdet, ved fodbadene og på den infrarøde bæk.

Husk at lukke alle døre til kabinerne til klik, da det ellers vil resultere i reduceret effekt.



SPA KORT

Mousserende vin Bobler	Fra 295 DKK
Champagne	Fra 530 DKK
Rosevin	Fra 315 DKK
Hvidvin	Fra 315 DKK
Fadøl	Fra 60 DKK
Saft Sodavand	Fra 30 DKK

**Bestil & afhent dine drikkevarer i restauranten
forud for din spåtid**



Bestil en dejlig variation af skønne drikkevarer inden du påbegynder din session. Vi anbefaler et godt udvalg af bobler, vin og økologiske saft og sodavand.

Der er snacks og lækende infuseret vand tilgængeligt i spaområdet, så husk at indtage rigeligt væske for at opretholde en sund væskebalance og et stabilt blodsukker.

Der står spa-service i spaområdet. Man må ikke selv medbringe service på grund af fare for glasskår.

Egne drikkevarer må ikke nydes i spaområdet

OPVARMET INFINITY POOL

Vores udendørs opvarmede infinity pool er en kærkommen tilføjelse til vores nye spa & wellness område. Et dejligt dyp, afslapning på bænkene i poolen eller behagelig massage fra vandfaldet eller boblerne i poolen. Perfekt i kombination med sauna besøg.

Når du opholder dig i en sauna, vil kropstemperaturen stige. I starten kan det måske føles uvant og let ubehageligt. Det er dog helt normalt – og kombinere du saunabesøget med en afskylning under bruseren efterfulgt af et besøg i infinity poolen, får du hurtigt tempereret kroppen igen.

Allerbedst er det, hvis du skifter et par gange mellem dyp i vandet og en tur i saunatønden.

Start ud med at gå i vandet for at køle ned og gå derefter i saunaaen indtil du kan mærke sveden pible frem.

Brus af og tag endnu et dyp i poolen og gentag – gerne tre gange. Husk at drikke rigeligt af vand.

Anbefalede intervaller 5-10 minutter





UDENDØRSSAUNA MED UDSIGT

En tur i saunaen får kroppen til at slappe af og musklerne afspændes.

Udendørssaunaen fungerer som en traditionel sauna med høje temperaturer. Det får blodkarrene til at udvide sig, hvilket giver en bedre blodgennemstrømning, så blodtrykket sænkes. Varmen kan ligeledes lindre smerter og forbedre bevægeligheden af led. Der vil være saunagus arrangementer på udvalgte datoer. Hør i receptionen om der er gusarrangementer perioden, hvor du gæster vores hotel.

Anbefalet ophold i Udendørssauna 5-15 minutter

Tilføj mere luksus til dit ophold. Kombiner en dejlig spa oplevelse med naturlige, økologiske produkter fra Ecooking. Vi har et godt udvalg af produkter til både mænd og kvinder. Læg en maske og lad den virke imens du tager et fodbad eller giv ansigtet et skrub efter endt dampbad.



ECOOKING ØKO TIL DIN HUD

Med en ambition om at skabe produkter som er naturlige og økologiske i det omfang, det er muligt, skaber ecooking produkter, der har synlig effekt. De sælges til priser, hvor de fleste kan være med.

Se vores udvalg af Ecookings produkter i udstillingen og køb produkterne i receptionen.

BIOSAUNA INFRARØD

Øget blodcirkulation, ro til afslapning og en god nattesøvn er noget af det, du kan opleve efter en tur i Biosaunaen. I Biosaunaen får du det bedste fra den traditionelle sauna kombineret med det bedste fra dampbadet i én oplevelse. Høj fugtighed og temperatur omkring 60°C giver en mere behagelig og mild varme i forhold til en traditionel sauna på 90°C. Biosaunaen stimulerer kredsløbet og har en afstressende effekt. Den efterlader din hud smidig og med mere glød og dampen renser samtidig ud i luftvejene.

Anbefalet ophold i Biosauna 5-15 minutter



INFRARØD BÆNK

Øg udskillelsen af affaldsstoffer og reducer muskelsmerter, spændinger og ledsmerter. På den infrarøde bænk får kroppen en behagelig varme fra den opvarmede liggebænk, samtidig med at infrarøde stråler opvarmer muskler, sener og led i dybden. Strålerne kommer fra et loftarmatur, som er monteret over liggebænken og kan justeres i styrke. En tur på den infrarøde bænk kan øge blodcirkulationen og stofskiftet samt mindske stress og give mere energi.

Anbefalet ophold på Infrarød bænk 5-15 minutter

OBS INFRARØD SAUNA & BÆNK

Hvornår bør jeg undgå Infrarød sauna og bænk?

- Graviditet og amning
- Slagtilfælde/blodprop i hjernen
- Stærke hjertekramper (Angina pectoris) og andre svære hjertesygdomme
- Store åbne sår

I disse situationer bør du konsultere din egen læge, inden brugen af en infrarød sauna:

- Sygdomme hvor du har en nedsat evne til at svede
- Hvis du har pacemaker
- Ved brug af særlig medicin (Nogle typer medicin kan have en nedsættende virkning eller lige frem ophæves af en infrarød sauna)
- Alkohol/stofmisbrug
- Hæmofili eller andre blødersygdomme
- Feber og varme sensitivitet
- Akutte skader og hævelser
- Ved implantater af alle slags (ved smerter i området under brug af infrarød sauna, stop behandlingen)
- Brug af kobberspiral som prævention.



DAMPBAD

Få rensset luftvejene og lad en beroligende følelse af velvære indfinde sig. En blanding af damp og aromaterapi i dampbadet fremmer kroppens evne til at finde ro og slappe af, hvilket understøtter dens naturlige helingsproces. Den høje fugtighed i dampbadet åbner hudens porer og aktiverer blodgennemstrømningen. Dampen kan samtidig lindre symptomerne på astma og andre udfordringer i luftvejene. Der kan med fordel suppleres med en skånsom rensning af huden efter endt dampbad.

Anbefalet ophold i Dampbad 5-10 minutter

*Et besøg i vores
Spa & Wellness
er forklæelse
for krop og sjæl*



SAL TSAUNA

Saltsaunaen efterlader kroppen afstresset og rolig og kan være et godt supplement til behandling af forkølelse, allergier og hoste.

Saltsaunaen er en traditionel sauna, hvor der i bagvæggen er indsat saltblokke. Saltdampene i saunaen gavner lungerne og gør huden blød. Når saunaen er i brug frigives salt-ioner, som sammen med varmen styrker immunforsvaret og afstresser kroppen.

Anbefalet ophold i Saltsauna 5-20 minutter

SNEKABINE

Gå en tur i iskold knitrende sne og mærk den friske følelse i krop og sjæl.

I vores snekabine kan du opleve en behagelig afkøling. Form en snebold og påfør kroppen den kolde sne efter behov. Blodcirkulationen øges kraftigt, og du vil efterfølgende opleve en fantastisk følelse af varme brede sig i hele kroppen.

Anbefalet ophold i Snekabine 3-6 minutter



OPLEVELSES- BRUSER

En sanselig oplevelse med vand, lys, lyd og duft.

I de 2 oplevelsesbrusere veksles der mellem koldt og tempereret vand i forskellige styrker, lige fra støvregn til kraftige stråler. Undervejs tilsættes æteriske olier, så gangene fyldes af beroligende aromaer. Det hele krydres med terapeutisk lyd og lys. Hver brusegang har sit eget forløb og kan kombineres eller tages med ophold imellem.

*Kombinér dine
oplevelser i Spa & Wellness
med lækre produkter
fra Ecooking*

KOLDVANDS- KANAL

Oplev det kolde gys og mærk en behagelig varme, der efterfølgende naturligt breder sig i kroppen.

De runde alsidige sten på bunden af karret samt det kølige vand masserer fødderne, når du bevæger dig igennem denne friske oplevelse. Det kolde vand og den blide fodmassage giver en øget blodcirkulation og resulterer i veludhvilede fødder.



AFSLAPPENDE FODBADE

Forkæl dine fødder mens du slapper af på opvarmede loungebænke.

Med vores 4 fodbade er det slut med at, glemme at give dine fødder kærlighed. Fodbadene giver mulighed for behagelig fodmassage i enten koldt eller varmt vand. Ved et enkelt tryk aktiveres blide bobler i fodbadet, vandet strømmer ind i karret og giver en behagelig oplevelse. Afslappede og aflastede fødder giver en velværefølelse, der breder sig til resten af kroppen.

SPABADE

Få løst op i muskler og led mens du slapper af i varme bobler.

I spabadene omslutter varmt vand kroppen. Det varme vand i kombination med luftdyserne sørger for at afslappe og blidt massere kroppen. Her kan du nyde en afslappende stund sammen med din kære.

Anbefalet ophold i Spabadet 10-15 minutter

Et ophold for sanserne

På Hotel Faaborg Fjord har vi alt hvad hjertet begærer - smuk natur, nordiske madoplevelser, et udsøgt vinkort samt et Spa & Wellness der rummer en eksplosion af sansindtryk i smukke omgivelser, perfekt til afslapning og velvære





DYP I ØHAVET

Er du modig eller vinterbader, anbefaler vi at kombinere din spaoplevelse med dyp i havet i vinterhalvåret - Det giver et ekstra sus og bringer nye dimensioner til din helhedsoplevelse.

Er vandet under 19 grader, vil kroppen reagere på samme måde som hvis vandet var 2 grader - derfor vil du ikke opleve den store forskel på årets første dyp og et dyp i 2 graders koldt vand.

Kuldechokket opstår, når kroppen møder det kolde vand. I det øjeblik begynder man helt automatisk at gispe efter vejret og hyperventilere - Dette kan mindskes ved lange dybe vejrtrækninger.

Blodkarrene ude i fingrene, armene og benene trækker sig sammen, så blodet løber mod de indre organer - blandt andet til hjertet, som begynder at slå hurtigere, så også blodtrykket stiger en smule. Når man kommer op af vandet, åbner alle karrene sig, og så får man den her varme fornemmelse, hvor blodet igen strømmer ud til fingre, tæer, arme og ben og ansigtshud.

Det er ren motion for blodkarrene.







LIVSNYDERENS REJSE

Er turen rundt i Spa og Wellness området, hvor du bliver afslappet og rolig igennem en blid behandling af kroppen. Du bliver kun udsat for milde udsving i temperaturen, og der er fokus på at skabe en skøn følelse af varme i kroppen.

START HER

Infrarød bænk 10 min

Justér varmen efter ønske

Dampbad 5-10 min.

Koldt vandskanal

Vandmassage i infinity pool

Rolig gang med små pauser

Spabad 10-15 min.

Biosauna 10 min.

Afslapning i infinity pool

Afslapning i loungeområdet

med koldt at drikke 10 min.

Fodbadene 5-10 min.

Oplevelsesbruser Nordic (til venstre)

Saltsauna 5 min.





DEN EVENTYRLYSTNE REJSE

Er turen rundt i Spa og Wellness området, hvor din krop vil opleve moderate vekslinger mellem høje og lave temperaturer. Du mærker det kolde gys et par gange og kommer også til at få sved på panden, men der bygges roligt op til både varme og kolde oplevelser.

START HER

Dampbad 10 min.

Oplevelsesbruser Nordic (til venstre)

Saltsauna 10 min.

Fodbade koldt vand

Koldtvandskanal

Infrarød bæk 5 min.,

justér varmen efter ønske

Spabad 10 min.

Snekabine 5 min.

Afslapning i loungeområde

10 min med koldt at drikke

Udendørs sauna 5 min.

Udendørsbruser lunken/kold

Vandmassage i infinity pool

Udendørs sauna 5 min.

Udendørsbruser lunken/kold

Dyp i infinity pool

Infrarød bæk 5 min.

Oplevelsesbruser Arctic (til højre)

Biosauna 10 min.



START HER

Biosauna 10 min.

Oplevelsesbruser Nordic (til venstre)

Dampbad 10 min.

Koldtvandskanal

Snekabine 5 min.

Saltsauna 10 min.

Afslapning i loungeområde

eller ved fodbadene med koldt at drikke

Dyp i pool eller øhavet

Udendørssauna 10 min

Udendørsbruser kold

Dyp i pool

Udendørssauna 10 min

Oplevelsesbruser Arctic (til højre)

Spabad 10 min.

Snekabine 2-3 min.

Infrarødbænk 5 min.

Biosauna 10 min.

VINTERBADER REJSEN

Er turen rundt i Spa og Wellness området, hvor du vil opleve flere overgange fra høj varme til kulde eller omvendt, og vi anbefaler, at du kun tager denne tur, hvis din krop er vant til store udsving i temperatur, eller du er sund og rask og i god fysisk form.

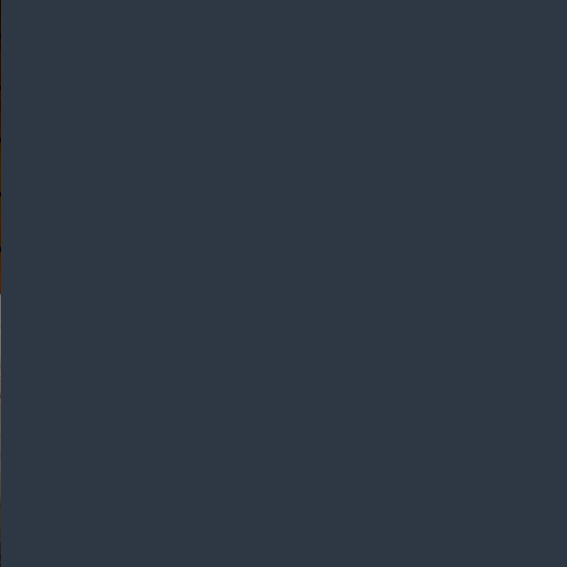




MED NATUREN SOM NABO

Naturen gør noget ved mennesker! I en verden hvor mange af vores timer foregår indendørs er der kommet endnu mere fokus på netop dette. Og også i forskningens verden bliver der løbende dykket ned i hvad naturen betyder for menneskers sundhed og velbefindende. Man konkluderer, at naturen kan styrke relationer, skabe tryghed og ro, virker afslappende og afstressende, lette håndteringen af udfordringer samt fremme læring og kreativitet.

Bare 10 minutter i naturen kan have en effekt på både humør og stressniveau. Skab glæde, velvære og stærkere oplevelser under opholdet med en gåtur i skoven eller langs vandet, en frisk cykeltur i området, et dyp fra vores private badebro, bålhygge, kort spil ved langborde i skoven eller en dyst på vores beach volley bane eller et slag krolf. Naturen kan noget og i særdeleshed her på Sydfyn.



I FØRSTE RÆKKE TIL ØHAVET

Vores skønne placering på første række til det sydfynske øhav, med skoven i baghaven samt Svanninge bakker og bjerge, der bugter sig omkring Faaborg, giver dig mulighed for at trække stikket fra hverdagen og bare nyde livets goder.



VÆR OPMÆRKSOM

For at sikre dig en god oplevelse under dit besøg i Hotel Faaborg Fjords Spa & Wellness bedes du venligst læse følgende anbefaling.

VI ANBEFALER DU UNDGÅ SAUNA OG SAUNAGUS, HVIS DU HAR:

Hjerte-kar-sygdom
Uregelmæssig hjerterytme
Svingende blodtryk
Feber eller på anden måde er syg
Kræftsygdomme
Visse hudlidelser

Sygdomme i skjoldbruskkirtlen
Haft eller er i behandling for blodpropper, åreknuder
Hudlidelse med inflammation
Drukket alkohol
Er gravid

Medbring gerne denne guide ved dit besøg i spa & wellness