

BADERUNDER

Marienlyst Strandspa


Marienlyst

STRANDHOTEL SIDEN 1861

Herunder finder du korte beskrivelser af alle vores spa-faciliteter og tre forslag til, hvordan du kan benytte Marienlyst Strandspa.

Saunagus

Hver dag tilbyder vi alle vores spa-gæster en saunagus-oplevelse i den store Strandsauna. Du kan se tider og tilmelde dig i spashoppen. Saunagus er gratis at deltage i.

Salterapi

I det stemningsfulde salterapirum finder du ro, mens du indånder den rensende salt fra luften. Det specialfremstillede salt blæses ud i lokalet som mikropartikler. Saltinhalationsterapi er en naturlig og holistisk behandling, som er kendt for at rense luftvejssystemet, have helende virkning på hudproblemer, give bedre vejtrækning samt bedre søvn og mest af alt et større velvære.

Pejsestuen

Pejsestuen er en hyggelig og afslappende oase med smuk udsigt til Øresund og Kronborg Slot. Du finder pejsestuen oppe ad trappen på 1. sal.

Opvarmede bassiner

Tag en afslappende svømmetur både inde og ude. Mærk kontrasten mellem den friske luft og det 37 grader varme boblende vand i vores boblebade. Udsigten over Øresund og Kronborg Slot fra infinitypoolen er helt uforglemmelig.

Strandsauna & Aromasauna

I vores saunaer på stranden kan du nyde varmen og udsigten over Kronborg & Øresund. Aromasaunaen er 75 grader, mens Strandsaunaen (den største sauna) er 85 grader.

Panoramasauna

Det siges, at den æteriske olie som findes i den schweiziske fyr, som saunaen er bygget af, kan nedsætte hjerterytmen – derfor er denne sauna kun 60 grader varm, således at du som gæst kan sidde længe og nyde den æteriske olie og udsigten.

Badestue

I Badestuen kan du give dig selv en behagelig bodyscrub, slappe helt af i dampbadet og vække kroppen med kolde og varme gys. Ritualerne er udviklet til at fremme cirkulationen i kroppen, udskille giftstoffer og få blodet til at bruse.

Balkonen

Gå endnu højere op, men pas på hovedet! Her findes den varmeste liggeplads i vores spa, men samtidig også den mest fantastiske udsigt. Velkommen på Balkonen - en lille oase til blot 4 personer.

Mobiltelefoner: For at glemme alt om tid og sted anbefaler vi, at du lader ur & mobiltelefon ligge på værelset eller i omklædningsrummet. Ønsker du alligevel, at forevige dit ophold med et mobilbillede skal dette naturligvis foregå diskret og uden, at andre gæster i spaen bliver en del af minderne.

BADERUNDER

Vi anbefaler, at du fylder en karaffel med Thoreau-vand inden du påbegynder baderunden.

Baderunden 30 min:

- 5 min. Saltscrub med spirulina i Badestuen
- 2 min. Hæld koldt vand fra spandene over kroppen og gå efterfølgende under den varme bruser - nu er der virkelig gang i blod cirkulationen
- 15 min. Strandsauna inkl. sunddyp
- 8 min. Panorambadet, hvor du nyder udsigten svømmende eller bare stille i vandet. Kan bruges som ren meditation

Baderunden 60 min:

- 5 min. Saltscrub med spirulina i Badestuen
- 2 min. Hæld koldt vand fra spandene over kroppen og gå efterfølge de under den varme bruser
- 10 min. Varmt fodbad med udsigt til Kronborg. Vi anbefaler, at benytte en af vores hjemmelavede fodsalte
- 20 min. Strandsauna inkl. sunddyp
- 8 min. Panorambadet
- 8 min. Dampbadet som du finder i badestuen
- 2 min. Hæld koldt vand over kroppen fra spandene
- 5 min. Varmekilden - nyd varmen og lad roen indfinde sig

Baderunden 90 min:

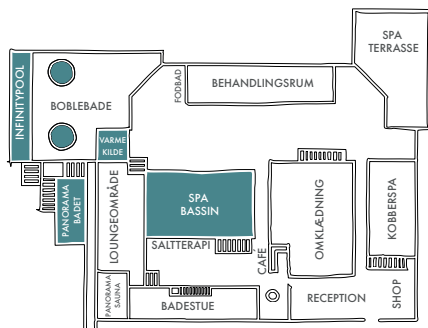
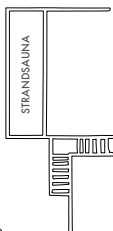
- 5 min. Saltscrub med spirulina i Badestuen
- 2 min. Hæld koldt vand fra spandene over kroppen
- 6 min. Dampbadet som du finder i badestuen
- 2 min. Hæld koldt vand fra spandene over kroppen og gå efterfølgende under den varme bruser - nu er der virkelig gang i blodcirkulationen
- 20 min. Strandsauna inkl. sunddyp
- 10 min. Varmt fodbad med udsigt til Kronborg. Vi anbefaler, at benytte en af vores hjemmelavede fodsalte
- 10 min. Panoramasaunaen
- 20 min. Saltterapi
- 15 min. Panorambadet med udendørs meditation



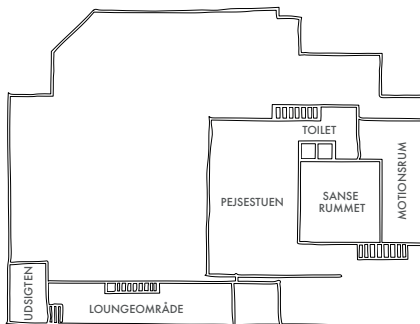
ØRESUND



STRAND



STUEPLAN



1. SAL

Afslut evt. med ansigtsmasken som kan købes i spashoppen – vores personale kan vejlede dig til at finde det bedste produkt for dig.

Til alle baderunder kan vi anbefale at tilkøbe en RO Kropsbehandling som er en af vores unikke

behandlinger. Den kan bookes hos vores personale i spareceptionen.

Ligeledes kan vi også anbefale at booke en tid i Kobberspaen. Kobberspa er et renselsesritual på 60 minutter for op til 5 personer pr. behandling. En sikker vej til en mere afbalanceret krop og sjæl.