

Dagmar Spirit & Retreat



Vi har skapat en plats mitt i den pulserande storstaden där kropp, sinne och själ kan få sig en välbehövlig paus. Här hittar du klassiska favoriter såväl som nyskapande behandlingar med inslag av modern spiritualitet. En plats där vi tänker på helheten, att kropp och själ hör ihop. Vi bjuder dig på en upplevelse utöver det vanliga.

Behandlingar

Alla våra behandlingar har en inledande och avslutande ritual. Doft, ljud och beröring sveper in dig i en lugn och harmonisk känsla. Med våra unikt framtagna aromatiska balmer får du massage på punkter som smälter bort all stress från vardagen. Vi avslutar alla behandlingar med renande rökelse av Palo Santo träd och helande toner av Alchemy Crystal Bowls.

På Dagmar Spirit & Retreat jobbar professionella hudterapeuter, med många års erfarenhet. Vi har en holistisk grundsyn och arbetar hälsoinriktat för att kunna råda dig till hur du bäst tar hand om dig själv och din hy, inifrån och ut. Vi är specialister på hud och hälsa- och i alla behandlingar utgår vi från helheten, hela dig.

The Super Facial - den ultimata ansiktsbehandlingen

En individuellt anpassad behandling som möter alla behov din hy har. Behandlingen passar lika bra för kvinnor som män- och inleds med en hudanalys så att terapeuterna kan välja de produkter som passar just dig. Därefter fokuserar vi på djuprengöring, lyster och hudföryngring. Behandlingen verkar även anti-inflammatoriskt och fungerar väl mot acne. En avslappnande ansiktsmassage eller lymfdränage följer vilket reducerar tecken på stress, svullnad och trötthet.

60 min 1690 kr / 90 min 1990 kr

The Beauty Elixir - en upplevelse för ditt ansikte som ger glow

Vi inleder behandlingen med en hudförnyande enzympeeling. Därefter får du akupressur på punkter som renar huden från slagg och ökar cirkulationen. Rosenkvarts roller med boostande serum samt massage för ansikte och dekolletage ger ny lyster. Vi avslutar med en glow mask och kristaller på ansiktet till toner av Alchemy Crystal Bowls. OLG Super Latte inkluderad.

60 min 1 590 kr

The Total Relax - en total avkoppling från omvärlden

Avslappnande, långsiktigt stärkande och mjukgörande massage för huvud, ansikte, hals och dekolletage. Vår teknik baseras på olika pressure-punkter som ökar cirkulationen och hudens fasthet. Behandlingen reducerar tecken på stress och svullnad i huden, likväl som i själen. Vi inleder med en grundlig rengöring med organiska balms samt utvalda serum vars aktiva ingredienser stärker huden och skapar lyster.

60 min 1 590 kr

The Eye -

uppfreschande ögonbehandling inklusive frans- och brynfärgning

Vi erbjuder en föryngrande och utslätande behandling för det känsliga området runt ögonen, samtidigt som ögonfransar och/eller ögonbryn färgas. Vi inleder med rengöring och färgning, därefter aktiverar vi akupressur-punkter som minskar svullnad och mörka ringar under ögonen. Med hjälp av en rosenkvarts roller och ett aktivt serum får du ett långvarigt resultat. Behandlingen avslutas med en mjukgörande ögonmask och huvudmassage.

60 min 1 390 kr

Kropp

I våra kroppsbehandlingar kombinerar vi olika tekniker tillsammans med härliga produkter för att både ge dig resultat av vår långa erfarenhet samt en njutbar upplevelse. Ett härligt utbud som är välgörande för både kropp och själ.

The Feet - en hyllning till fötterna

En behandling som ger dig en grundande känsla för hela kroppen. Vi inleder med ett fotbad med aromatiska oljor och kristaller. När fötterna mjukats upp får de en organisk peeling och en fullständig pedikyr med lackning. Behandlingen avslutas med massage med en cirkulationsökande balm. Samtidigt får du en energi-boost av en OLG Super Latte till tonerna av Alchemy Crystal Bowls.

90 min 1590 kr

The Awakening - för en riktig energi-boost

Vi inleder med en energigivande fot- och benmassage med stimulerande aromatiskt balm. Därefter följer massage för ditt hjärtchakra som även inkluderar dekolletage, armar och händer. Pressure-punkter för skalp och huvud för att släppa all stress på djupet. Vibrationer från "Tuning Forks" på toppen av hjässan, hjärtat och under dina fötter används för att skapa en balans mellan dina kraftcenter. Vi avslutar med en kristall-läggning på hjärtchakrat och djup avslappning till toner av Crystal Alchemy Bowls. OLG Super Latte inkluderad.

60 min 1 590 kr

The Classic Body Massage - avkoppling för kropp och själ

En helkroppsmassage för hela kroppen som både är avkopplande och djupgående. Massagen baseras på klassisk svensk massage, tryckpunkter, reflexologi och djup bindvävsmassage som förbättrar blodcirkulationen. Vår ekologiska aromaolja lämnar huden mjuk och behaglig.

60 min 1690 kr

The Healer - stärker ditt immunförsvar och ökar livskraften

En helkroppsmassage med utvalda aroma-balmer, där vi stärker och ger en kick till ditt immunförsvar. Renande akupressur-tekniker som får fart på din cirkulation och renar kroppen från gammal energi. Vi hjälper kroppen att hela sig själv och återfå ny vitalitet. Avslutande djupavslappning med kristaller på varje chakra för aktivering och balansering. OLG Super Latte inkluderad.

60 min 1590 kr

The Full Body Treatment - rengörande och välgörande, från topp till tå

En lyxbehandling för både kropp och själ, som inleds med vår avslappnande ritual. Därefter skrubbas hela kroppen med en organisk skrubb som gör huden ren, mjuk och len. Den följs av en helkroppsmassage- från huvud och ansikte hela vägen ner till fötterna. Behandlingen är lugnande och frigör kroppen från både stress och spänningar. Aromatiska oljor och lugnande ljud skapar en upplevelse för alla sinnen. Behandlingen avslutas med en ansiktsmask och huvudmassage där vi aktiverar olika pressure-punkter.

90 min 1990 kr

The Chakra Balance Massage - återställ balansen av din kropp, sinne och chakrasystem

Efter en kortare avläsning av ditt chakrasystem får du en avslappnande massage av hela kroppen, ansikte och huvud. Effekten av massagen förstärks med våra unikt framtagna Chakra-balmer som både aktiverar och balanserar. Ditt naturliga energiflöde i kroppen återställs och eventuella blockeringar frigörs. Vi avslutar med en renande rökelse av Palo Santo-träd för att ge dig en upplyftande känsla.

60 min 1690 kr

The Reflexology - fötternas helande punkter

En välgörande fotmassage och zonterapi som påverkar hela kroppen, eftersom vi aktiverar alla de tryckpunkter som finns under foten. Behandlingen kan lindra bl.a. rygg-, mage- och sömnproblem, så berätta för oss var din kropp behöver hjälp. Massagen bidrar också till att stärka immunförsvaret samt avgifta och balansera upp hela kroppen. För extra effekt kombineras fotmassagen med akupunktur på punkter i öronen. OLG Super Latte inkluderad.

60 min 1590 kr

Insidan

All hälsa och välmående börjar från insidan. Här går vi på djupet och ser vad som står i din väg för hälsa, glädje och flöde i livet. Vår helare har många års utbildning och erfarenhet där du kan känna dig trygg i det rum hon skapar för att hela dig själv.

Gonghealing & Soundbath - en unik form av healing och läkande återhämtning

Gong är ett av de äldsta transformerande och terapeutiska instrumenten, använt i helande ritualer sedan bronsåldern. Som ett av de mest effektiva instrumenten för sound-healing har gongen förmågan att påverka dig på cellnivå genom att vibrera dina celler och inre organ. Soundhealing masserar försiktigt molekylerna tillbaka till rätt ställen, rensar blockeringar och återställer harmoni. Varje cell vibrerar vid olika frekvenser och tillsammans med gongen synkroniseras dessa vibrationer till en harmonisk helhet. Välkommen till en unik form av transformation, med hjälp av kraften i självläkning.

Effekt av Soundhealing och gongens historiska betydelse

Ljudterapi, soundhealing baseras på antagandet att du är en uppsättning vibrationer som förlorar sin rytm då sjukdom uppstår. När atomerna, cellerna som vibreras, balanseras denna rytm och denna frekvens. Ljud och vibrationer reser genom vatten mer effektivt och när du består av 70 % påverkar varje cell i din kropp. Känslor som är hämmade, släpps fram. Vibrationerna frigör energi från tidigare erfarenheter.

Om Mattias Sundman

Mattias Sundman är utbildad Gongmästare och Yogalärare och har spelat Gong i över 7 år. Han håller regelbundet företagsevent och olika klasser runt om i hela Stockholm. Han är även ofta med på olika event, festivaler och håller även utbildningar. Mattias älskar att dela sin passion med Gongen och spelar alltid från hjärtat och för världsfred.

Information: Gonghealing & Soundbath hålls varje lördag kl 09.00 för max 4 personer samtidigt. Bekväma kläder rekommenderas, inga skor behövs.

Anmälan: För anmälan och eventuella frågor vänligen kontakta receptionen.

Avbokningsregler: Anmälan är bindande för externa gäster, avbokning senast 24 timmar innan för att undvika debitering.

Hotellgäst: Ingår.

Externa gäster: 1000 kr / person.

Privat abbonering: 1-4 personer, 4500 kr totalt.