

# 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 -

### uppfärskande 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 with Lady Gong - Bada i ljudvågorna av ett av världens äldsta instrument, en unik form av läkande återhämtning**

Gonggongarna har en mångtusenårig tradition inom healing/transformation och påverkar dig enda ned på blodcellnivå genom att vibrera alla dina celler och inre organ. Varje cell i dig vibrerar i olika frekvenser och tillsammans med gonggongen synkroniseras dessa vibrationer till en harmonisk helhet. Ljudläkning masserar försiktigt molekylerna tillbaka till rätt ställen, rensar blockeringar och återställer harmonin. Varmt välkommen på en unik form av återhämtning som sätter dig samman med din självläkande kraft.

### **Så här går behandlingen till:**

Sara -Lady Gong - Emilionie guidar dig i djupverkande andningsövningar i syfte att öka din livskraft och bjuder därefter dig på en helande ljudresa med gonggong, shamantrumma, klangskål. Efteråt är du välkommen att stanna kvar och vila hotellets Retreat och låta vilan integrera chakrabalanseringen på djupet. Värmen hjälper ditt system att varva ned och fördjupa din avslappning.

### **Om Sara - Lady Gong - Emilionie:**

Sara är yogaterapeut, mindfulnessutbildare, gongspelare och har utvecklat en egen balansmetod som ingår i svensk forskning (Danderyds Sjukhus, Karolinska Sjukhuset). Sara arbetar sedan 2012 med att ge näringsliv, vård och skola verktyg för stressreduktion och självläkning. Några av Sveriges största arbetsplatser erbjuder hennes metod till sina medarbetare, bland annat advokatfirmor läkemedelsbolag och hjälporganisationer.

### **Information:**

Gonghealing och Soundbath är inkluderat för hotellets boende gäster och hålls varje lördag morgon kl 08.30 för max fyra personer.

Externa gäster 60 min 1000 SEK

Privat session 1-4 personer 60 min 3000 SEK

**Klädsel:** Svala kläder, inga skor.