

## Välkommen till Dagmar Spirit & Retreat

Vi har skapat en plats där kropp, sinne och själ kan få sig en välbehövlig paus. Dagmar Spirit & Retreat är ett nära samarbete med Mia Hjalmarsson och erbjuder det bästa inom hudvård och holistisk hälsa. Hos oss hittar du klassiska behandlingar, med inslag av modern spiritualitet - en plats där vi ser till helheten och att kropp och själ hör ihop.

### Behandlingar

Alla 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 skapar vi förutsättningar för en avkopplande upplevelse för både kropp och själ. Hos oss finns allt från klassiska ansiktsbehandlingar, och massage till sound healing. Här jobbar professionella hudterapeuter och massörer, med många års erfarenhet. I våra behandlingar använder vi det svenska ekologiska hudvårdsmärket MPicaut som ger fantastiska resultat.

### Boka

Om ni önskar boka en behandling, vänligen kontakta vår reception eller skanna QR-koden nedan för att besöka vår hemsida.



## **The Body**

Vi kombinerar olika tekniker och produkter i samtliga kroppsbehandlingar, för att ge dig en harmonisk upplevelse för både kropp och själ.

### **The Ultimate Body Massage - avkoppling för kropp och själ**

En skräddarsydd helkroppsmassage som både är avkopplande och djupgående tillsammans med våra aromatiska balmer. Massagen baseras på klassisk svensk massage, tryckpunkter, reflexologi och bindvävsmassage som förbättrar blodcirkulationen och som lämnar din hud mjuk och behaglig.

60 min 1850 kr

### **The Lymphatic Body Massage - stärker ditt immunförsvar och reducerar svullnader**

En lyxbehandling för både kropp och själ, som inleds med vår avslappnande ritual. En välgörande och skonsam helkroppsmassage med våra aromatiska balmer som reducerar svullnader i kroppen och stärker immunförsvaret. Behandlingen tar bort blockeringar och ökar blodflödet i lymfsystemet och är idealisk att göra efter en lång flygresor.

60 min 1850 kr

### **The Full Body Treatment – en välgörande behandling för kropp och själ**

En exklusiv helkroppsbehandling för både kropp och själ som frigör kroppen från all sorters stress och spänningar. Vi inleder behandlingen med att kroppen skrubbas med en ekologisk skrubb som gör huden ren på djupet, följt av en djupgående helkroppsmassage tillsammans med våra aromatiska balmer. I behandlingen ingår även en ansiktsrengöring, ansiktsmask anpassad till din hy och huvudmassage.

90 min 2350 kr

### **The Feet - en hyllning till fötterna**

En heltäckande fotbehandling som inleds med ett varmt avkopplande fotbad och mjukgörande ekologisk peeling. Pedikyr där förhårdnader tas bort, naglar slipas och fötterna filas lena. Vid önskemål permanent nagellack. Behandlingen avslutas med en zonerapi massage som stimulerar cirkulationen i hela kroppen.

90 min 1990 kr

### **The Reflexology – fötternas helande punkter**

En välgörande fotmassage som påverkar cirkulationen i hela kroppen genom att aktivera punkter i foten. Behandlingen kan lindra bland annat rygg-, mag- och sömnproblem. Massagen bidrar också till att stärka immunförsvaret samt avgifa och balansera upp hela kroppen. För full effekt, kombineras fotmassagen med akupunktur på punkter i öronen.

60 min 1850 kr

## **The Face**

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. Vi använder det svenska ekologiska hudvårdsmärket M Picaut i våra behandlingar, vilket ger fantastiska resultat.

## **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 terapeuten kan En individuellt anpassad behandling som passar både män och kvinnor, som inleds med en hudanalys så att vi kan välja de produkter som passar just dig. Då kan vi fokusera på det din hud behöver som djuprengöring, lyster, hudförnyring eller antiinflammatorisk och acnebehandlande. Vi avslutar behandlingen med en avslappnande ansiktsmassage eller lymfdränage, som reducerar tecken på stress och trötthet.  
60 min 1850 kr

## **The Beauty Elixir - en upplevelse för ditt ansikte som ger maximal lyster**

Vi inleder behandlingen med en hudförnyande enzympeeling. Sedan får du akupressur på punkter som renar huden på djupet och som ökar blodcirkulationen. Vi fortsätter behandlingen med en skonsam massage för ansikte och dekolletage, tillsammans med ett boostande serum som ger din hy ny energi. Vi avslutar behandlingen med en glow mask för maximal lyster.  
45 min 1750 kr

## **The Total Relax - en total avkoppling från omvärlden**

En avslappnande, långsiktigt stärkande och mjukgörande massage för huvud, ansikte, hals och dekolletage. Vår teknik baseras på olika akupressur-punkter som ökar cirkulationen och hudens fasthet. Behandlingen reducerar tecken på stress och svullnad i huden. Vi inleder behandlingen med en grundlig rengöring med aromatiska balmer, samt utvalda serum vars aktiva ingredienser stärker huden och skapar lyster.  
60 min 1850 kr

## **The Lymphatic Face Massage – en hälsosam behandling som minskar svullnad**

En individuellt anpassad behandling som hjälper till att reducera svullnad. Behandlingen inleds med en skonsam rengöring och peeling anpassad efter din hud, följt av massage som ökar lymfcirkulationen och metabolismen i huden. Behandlingen aktiverar immunförsvaret och ger ökad lyster och näring åt en torr, trött och svullen hud. Vi avslutar sedan behandlingen med en ansiktsmask anpassad efter din hud och en avkopplande huvudmassage.

60 min 1850 kr

## **The Eye – en uppfräschande ögonbehandling inklusive frans- och brynfärgning**

Vi erbjuder en förnygrande 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 rosenkvartsroller och ett aktivt serum får du ett långvarigt resultat. Behandlingen avslutas med en mjukgörande ögonmask och huvudmassage.

45 min 950 kr

## The Soul

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

### **Gong Healing & Sound Bath - 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 soundhealing 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 Sound Healing 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 Yagalärare 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 abonnemang:** 1-4 personer, 4500 kr totalt.