

SPAMENY

KJÆRE GJEST

Spamenyen er utformet med tanke på å gi deg den beste totale spa-opplevelsen. Holmsbu Spa er navnet på hele vårt velværeprодукt, og omfavner i tillegg til spa-behandlinger også relax-avdelingen (vannområdet) og det 265 m² velutstyrte treningsstudioet. Alle våre boende gjester får fri inngang til Holmsbu Spa - relax og treningsstudio.

Vi anbefaler deg å bestille dine spa-behandlinger i god tid før ankomst. Dersom du tar medisiner eller er gravid ber vi om at du opplyser om dette ved bestilling av behandling slik at vi kan lede deg riktig.

Vel fremme på Holmsbu Hotel & Spa anbefaler vi et besøk til Spa-resepsjonen, du finner oss i 2. etasje. Her vil du få veiledning og orientering om avdelingen. I resepsjonen får du utdelt badekåpe, tøfler og håndkle, dette kan du gjerne hente når du ønsker i løpet av oppholdet uavhengig av start-tidspunkt for selve behandlingen. Til behandlingen kan du ha ditt eget undertøy på under badekåpen.

Henvend deg i Spa-resepsjonen senest 15 minutter før behandlingen starter. Tenk at nå skal hverdagen få slippe, og for en liten stund kan du finne ro. Hjelp oss å holde en mobilfri sone.

Nyt forfriskninger i form av frukt, kaffe eller te i vår ventesone til du blir hentet av din terapeut til avtalt tid. Drikk mye vann gjennom hele oppholdet hos oss. Mens du venter vil vi at du fyller ut et skjema som gir terapeuten nødvendig informasjon for å skreddersy behandling til deg og ditt behov. Informasjonen er konfidensiell.

For best mulig nytte av din spa-behandling anbefaler vi deg å ta en treningsøkt, et dampbad eller badstue før den starter. På denne måten får du varme i kropp og muskulatur. Siste stopp før behandling er dusjen - viktig for deg og terapeuten som skal behandle deg.

De fleste spa-behandlinger inneholder produkter som trekker inn i huden også i etterkant. Best mulig langtidseffekt av behandlingen får du ved å videreføre bruk av produkter hjemme. Terapeuten vil anbefale produkter til akkurat deg. Ved bading etter behandling kan langtidsvirkningen fra produktene avta.

Vårt mål er å gi deg den beste mulige opplevelsen av velvære, ro og total avslapning.

Vi vil at du skal få oppleve å nyte uten og måtte yte
- *"ha en drømmedag på Holmsbu"*.

SPA GUIDE

Er det vanskelig å velge hvilken behandling som passer best? Denne guiden vil hjelpe deg på vei. Ved hver behandling i menyen er det plassert et tegn for å gjøre valget lettere.

♣ RO:

For deg som vil ha ro og hvile. Pass på at du holder av god tid før og etter behandling. Start gjerne med et bad og badstue. Sett deg ned og nyt en beroligende kopp te mens du venter. Etter behandlingen kan du gjerne slappe av i relaxavdelingen.

☀ ENERGI/RENSENDE:

Føler du deg slapp, trøtt og sliten? Disse behandlingene rensar kroppen din og gir deg energi. En god treningsøkt og frisk luft kan gjøre underverker. Drikk mye vann, rensende te og spis mat som er godt for deg. Et utvalg av våre behandlinger kan passe godt om du ønsker en kur for å komme i gang med en sunnere livsstil. Spør oss gjerne om råd.

▽ SPENT SPAGJEST:

Har du liten erfaring med Spa kan det være greit å starte med disse utvalgte behandlingene.

⊗ ERFAREN SPAGJEST:

For deg som har god erfaring med Spa kan det være inspirerende å prøve noe utover de tradisjonelle spa-behandlingene.

♥ PASSER ALLE:

Gode behandlinger som er trygge for alle. Vi bruker produkter som tilpasses deg.

☉ GRAVID:

Trygge valg for deg som er gravid. Dersom du ønsker massasje anbefales det å vente til uke 12 i svangerskapet. Velg en ansiktsbehandling eller fotbehandling i starten av ditt svangerskap.

Informér terapeuten at du er gravid.

♂ MANN:

Du står fritt til å velge alle behandlinger i vår meny. Er du usikker anbefaler vi deg å prøve en av disse utvalgte behandlingene, de vil garantert falle i smak. Benytt anledningen til å spørre oss om tips og gode råd for din hud og barberingsrutiner.

☺ BARN:

Egen barnemeny finner du i Spa-resepsjonen.



KLASSISKE ANSIKTSBEHANDLINGER

Huden din vil føles ren og frisk etter disse behandlingene. Her får du rens, peeling, maske og ansiktsmassasje. Spa-terapeuten skreddersyr produkter som er tilpasset din hudtype, uansett om du er mann eller dame.

Marine ansikt ◎♥♂ 50 min kr 845,-
Dette er en god ansiktsbehandling hvor du får en deilig følelse av ren og frisk hud.

Fantastiske øyne ◎♥♂ 25 min kr 545,-
Tilfører den delikate huden rundt øynene ekstra pleie slik at du reduserer linjer.
Behandlingen inkluderer drenerende massasje og har umiddelbar effekt på poser og «trette» øyne.

Fantastiske øyne som det lille ekstra ◎♥♂ kr 295,-
Oppgrader din 25 eller 50 minutters ansiktsbehandling ved å tilføye «fantastiske øyne».

Kort og godt ◎♥♂ 25 min kr 545,-
Som en daglig rengjøring av huden inkludert ansiktsmassasje.



EKSKLUSIVE ANSIKTSBEHANDLINGER

Dette er en forlengelse av vår «Marine ansikts»-behandling. Her jobber vi mer spesifikt med spenst, linjer og fuktighet. Våre hudterapeuter veileder til riktig behandling for deg.

M-Ceutic ☀️⊕♂️ 25 min kr 645,-

M-Ceutic med maske ☀️⊕♂️ 50 min kr 1.345,-

Denne halvmedisinske serien inneholder syrer som gir en dyp og umiddelbar effekt. Huden bygges opp med unike ingredienser som renser huden samtidig som den tilfører rikelig med næring. Tas som enkeltbehandling for et skikkelig boost, eller som en kur over 4 ganger. Unngå direkte sollys etter endt behandling og bruk solkrem med faktor 50. I 50 min behandlingen får du med deg solkrem hjem.

Thalgo Marine Fukt ☉♥️♂️ 80 min kr 1.295,-

En favoritt. Behandlingen jobber innenfra og ut via en unik skrubb med trippel effekt, samt to ansiktsmasker tilpasset din hud. Behandlingen avsluttes med en drenerende ansiktsmassasje for økt sirkulasjon. Huden får tilbake naturlig glød og spenst.

Collagenbehandling ☉♥️♂️ 80 min kr 1.295,-

Behandlingen som reduserer rynker og minsker linjer umiddelbart. Huden føles glattere, fastere og ser yngre ut. Perfekt før påføring av make-up.

Hyaluronbehandling ☉♥️ 80 min kr 1.295,-

Foryngende behandling som gir fukt, fjerner tretthetstegn og som stimulerer hyaluronproduksjonen. Hyaluron er velkjent for sine egenskaper om å binde fukt i huden og med det sørge for en "plumping" effekt gjennom at linjene behandles fra innsiden.

Siliciumbehandling ☉♥️ 80 min kr 1.295,-

Oppstrammende og utglattende behandling for deg som ønsker en glatt og rynkefri hud. Etter en behandling vil huden føles fastere, klarere og den får tilbake sin ungdommelige glød. En luksusbehandling for deg med linjer og lite spenst i huden.



KROPPSOPPLEVELSER

Detox- og slankeinnpakning ☼ ▼ ♥ ♂

80 min kr 1.395,-

Thalgos mikroniserte sjøalger er verdenskjent for sine utrensende egenskaper. For maksimal effekt starter vi behandlingen med en utrensende algeskrubb, deretter pakker vi deg inn med utrensende alger. Behandlingen avsluttes med dusj og bodylotion som masseres godt inn i huden. NB! Etter endt behandling er det veldig viktig å drikke mye vann. Dette for å hjelpe avfallsstoffene ut av kroppen.

Thalgo Marine Prelude ☉ ♥ ♂

80 min kr 1.295,-

Her blir du smurt inn i ubehandlet dødehavssleire og havsalt før du pakkes inn i et deilig varmeteppe. Varmen fører til at porene åpner seg og sirkulasjonen øker. Leire og salt virker slik at du får en god peeling av huden. Behandlingen avsluttes med dusj og bodylotion som masseres godt inn i huden.

BodyShaping ☼ ⊕

25 min kr 645,-

BodyShaping Pluss ☼ ⊕

50 min kr 995,-

Effektiv kroppsbehandling hvor vi bekjemper cellulitt, strammer opp huden og definerer kroppskonturene. Perfekt til behandling av rumpe/lår, mage eller overarmer.

Kroppsskrubb ☉ ♥ ♂

25 min kr 545,-

Kroppsskrubb med massasje ♥ ♂

50 min kr 995,-

Terapeuten tilpasser skrubb etter ditt behov. Her etterlates huden myk og glatt. Passer godt sammen med andre behandlinger som for eksempel ansiktsbehandling. Forleng behandlingen med massasje av nakke og rygg.

Barn i magen ☉

80 min kr 1.345,-

Behandlingen gir deg som venter barn en mild eksfoliering og en nærende kroppsmaske som styrker hudens elastisitet. Du får også en kjølede fotmaske for trette og hovne føtter.

Spapedicure ☉ ♥ ♂

50 min kr 945,-

Velvære for friske føtter. Deilig fotbad og skrubb, samt filing av negler og hard hud. Føttene får tilbake sin spenst, glatthet og mykhet.

SPARITUALET

Spa deg selv i ditt eget tempo i Holmsbu Spa relax. Her får du deilige produkter og en guide som forteller deg hvordan du bruker disse best mulig. Bruk gjerne hele dagen, vår anbefaling er at du setter av minimum 1,5 time.

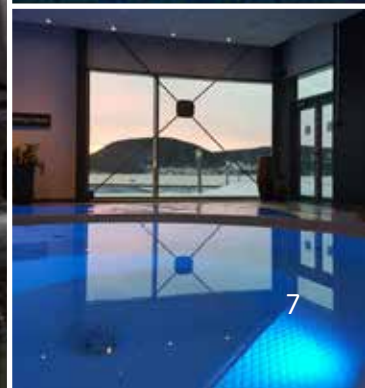
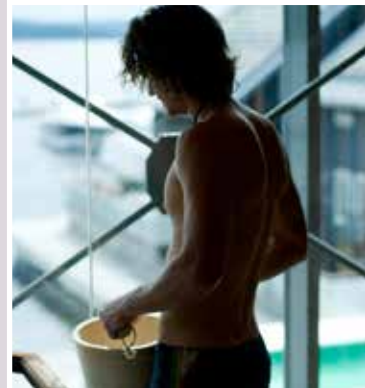
SpaRitualet for dagjester ☉♥♂

kr 545,-

SpaRitualet for boende gjester ☉♥♂

kr 395,-

Dette er en hyggelig opplevelse for dere som ønsker og nyte tiden sammen. I prisen inkluderes lån av badekåpe og tøfler, samt inngang til Holmsbu Spa - relax (vannområde) og treningsstudio.



DRØMMEDAG

Sett av tid til deg selv for en «drømmedag på Holmsbu». Her venter en herlig opplevelse av spa og velvære - nytte uten å måtte yte på sitt beste.

Livsnyteren ♣♥♂

3 timer 50 min kr 3.250,-

Behandlingen er satt sammen til deg som fortjener noe ekstra, eller til deg som ønsker å pause hverdagen. Vi starter med kurbad og påfølgende kroppsskrubb, huden blir silkemyk og klar for en tilpasset kroppsinnpakning, deretter serveres det lunsj i Spa-avdelingen. Vi avslutter med aromamassasje og «Marine ansikts»-behandling. Etter denne kvalitetstiden i kyndige hender vil du føle deg som ny.

Spaopplevelsen ☉♥♂

110 min kr 1.795,-

Opplevelse for kropp og sinn. Terapeuten velger produkter etter ditt behov. Her inngår det en «Marine ansikts»-behandling, samt kroppsskrubb og kroppsmaske. Velg om du vil ha en ren fuktighetsbehandling eller en detoxinnpakning av kroppen.



MASSASJEOPPLEVELSER

Myk som silke ♣ ▼ ⊕ ♂ 80 min kr 1.495,-

Avstressende, varmende og mykgjørende fuktighetsbehandling inkludert aromamassasje. Starter med en oppfriskende peeling med havsalt og nærende oljer, deretter pakkes hele kroppen inn i en risbasert fuktighetsmaske. Behandlingen avsluttes med massasje. Dette er vår favoritt.

Stress-ned spesial ♣ ☼ ▼ ♥ ♂ 80 min kr 1.395,-

Spesialbehandlingen som tar tak i stress-symptomer samt stive og støle muskler. Vi benytter eteriske oljer, leire og varme som vil gi deg en unik opplevelse.

Stenmassasje ♣ ☼ ▼ ♥ ♂ 80 min kr 1.495,-

Fantastisk massasje med varme lavastener. Stenene jobber dypere i muskulaturen enn vanlig massasje. En unik nytelse og velværeopplevelse.

Aromamassasje ♣ ▼ ⊕ ♂ 25 min kr 645,-

Aromamassasje Plus ♣ ▼ ⊕ ♂ 50 min kr 995,-

Vidunderlig opplevelse for kropp og sjel. Vi arbeider med eteriske oljer for optimal avstressende og beroligende effekt. Aromamassasje er en myk form for massasje.

Klassisk massasje ☼ ▼ ⊕ ♂ 50 min kr 995,-

Hel kroppsmassasje. Blod- og lymfesirkulasjon stimuleres og bidrar til avgiftning og ny næringstilførsel i celler og vev.

Rygg og nakke massasje ☼ ▼ ⊕ ♂ 25 min kr 645,-

Rygg og nakke massasje Plus ☼ ▼ ⊕ ♂ 50 min kr 995,-

Kjennetegnes som behagelig, men dyp og kraftfull og med mange varierte grep. Velger du 50 minutter masserer vi i tillegg hode og ansikt.

Ansikts- og hodebunnsmassasje ♣ ⊕ ♥ 25 min kr 545,-

Avslappende massasje for spente muskler i ansikt og hodebunn. God alene og ideell som tillegg til andre ansikts- og kroppsbehandlinger.

Fotmassasje ♣ ☼ ▼ ⊕ ♂ 25 min kr 545,-

Behagelig massasje for trettede legger og føtter.



FARGE/NAPPE

Farge bryn	kr 195,-
Nappe bryn	kr 225,-
Farge vipper	kr 245,-
Farge vipper og bryn	kr 395,-
Farge og nappe bryn	kr 395,-
Farge vipper og nappe bryn	kr 445,-
Nappe bryn, farge vipper og bryn	kr 495,-

VOKS

Bryn	kr 245,-
Overleppe	kr 245,-
Under armer	kr 345,-
Bikininlinje	kr 445,-
Legger	kr 495,-
Rygg	kr 495,-
Hele ben	kr 595,-

For optimal voksing er anbefalingen å unngå bading og bruk av badstue før behandling. Etter gjennomført voksing er huden sensibel, og bading, bruk av badstue og direkte sol frarådes.

THALGO

- vår produktleverandør og samarbeidspartner

Thalgos produkter er basert på havets naturlige ingredienser. Havet har gitt næring og bygget opp under alt primitivt liv siden tidenes morgen. I over 40 år har Thalgo utforsket havets rikdom og høstet av de velgjørende egenskapene til sjøvann og alger.

DIN SPABOOKING

Dersom du ikke har anledning til å møte til din behandling må vi få beskjed om dette minimum 24 timer før. Senere avbestilling blir belastet med prisen i sin helhet. Skulle du komme for sent til avtalt time vil din tid bli avkortet tilsvarende og den optimale effekten av behandlingen forringes. Vi gjør oppmerksom på at priser og behandlinger kan endre seg. Sjekk at du har siste utgave av spamenyen. Vår webside er til enhver tid oppdatert.

For informasjon eller bestilling av behandlinger når du oss på:

Tlf: 32 79 70 00 / 73

E-post: booking@holmsbuspa.no



Våkn opp med et smil
og jag etter livet...
Lev det, nyt det, smak det,
lukt det, føl det.

Joe Knapp



booking@holmsbuspa.no // holmsbuspa.no