

An underwater photograph showing a dense field of yellowish-brown seaweed with a wavy, textured surface. Small blue fish are visible swimming in the clear, turquoise water. The scene is brightly lit from above, creating a shimmering effect on the seaweed.

SPAMENY

Last ned

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 relaxavdelingen (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 renskr 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. 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 Sparesepsjonen.



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 kroppskrubb og påfølgende kurbad, huden blir silkemyk og klar for en tilpasset kroppsinnpakning, deretter serveres det lunsj i Spa-avdelingen. Vi avslutter med aromamassasje og Holmsbu signature ansikts-behandling. Etter denne kvalitetstiden i kyndige hender vil du føle deg som ny.

indoceane spirituale ♣♥♂☼⊗

2 timer 10 min kr 2595,-

Den ultimate velværebehandlingen. Et spirituale med fokus på velgjørende elementer og østens mystikk. Behandlingen starter med en salt- og sukkerskrubb tilsatt oljer, etterfulgt av ett avstressende, skimrende melkebad. Vi avslutter med en avslappende massasje og en fuktgivende, silkemyk kroppsmaske med duft av lotus. Du vil føle deg totalt avslappet og full av energi.

Spaopplevelsen ☉♥♂

110 min kr 1.895,-

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



KLASSISKE ANSIKTSBEHANDLINGER

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

Holmsbu Signatur Opplevelse ♣ ♂ ▼ ⊕ 50min kr 995,-
Vår favoritt! En kombinasjon av en rygg- og nakkemassasje og en ansiktsbehandling som inkluderer rens, peeling, ansiktsmassasje og krem. Muskulatur og spenninger i ryggen blir oppløst og etterlater huden i ansiktet myk, ren og med ny glød.

Holmsbu signatur ansikt ♣ ♥ ☀ ▼ ⊕ ⊙ ♂ 50 min kr 995,-
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 fine linjer glattes ut. 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

Her jobber vi mer spesifikt med spenst, linjer og fuktighet. Våre hudterapeuter veileder til riktig behandling for deg.

Voya deluxe anti ageing facial ♥ ♂ ♀ ▼ ☆

80 min kr 1.395,-

Opplev algenes magi. Denne behandlingen inkluderer dobbeltrens, enzympeel, en drenerende og oppløftende ansiktsmassasje, deilig hodebunnsmassasje og hånd- og arm-massasje. Voyas nærende algemaske samt ferske laminaria-alger minimerer solskader, stimulerer til økt kollagenproduksjon samt bedrer fastheten og elastisiteten i huden.

Holmsbu signatur ansikt deluxe ♥ ♂ ♀ ▼ ☆

80 min kr 1.395,-

En dyptvirkende ansiktsbehandling som inkluderer hudanalyse hvor terapeuten skreddersyr produkter etter din hudtype. Inkluderer rens, peeling, ansiktsmassasje, dobbelt maske med avsluttende serum og krem for optimal glød.

Collagenbehandling ♂ ♥ ♂

80 min kr 1.295,-

Denne behandlingen bekjemper de første tegn til aldring i huden. Glatter ut fine linjer og gir huden godt med fuktighet. Huden blir klarere, strålende og glatt.

Hyaluronbehandling ♂ ♥

80 min kr 1.295,-

Denne behandlingen fyller og korrigerer dype rynker takket være sin eksklusive massasje og maske dynket i hyaluronsyre. Fra første behandling, blir huden yngre og glattere.

Siliciumbehandling ♂ ♥

80 min kr 1.295,-

Oppstrammende behandling som korrigerer tap av fasthet og glatter dype rynker. Massasje og dobbel maske øker spensten i huden.

KROPPSOPPLEVELSER

Myk som silke ♣ ▼ ⊕ ♂

80 min kr 1.495,-

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

Detox - algeinnpakning ☼ ▼ ♥ ⊕

80 min kr 1.395,-

Patentert mikroniserte marinealger, rik på mineraler, vitaminer og sporstoffer. For maksimal effekt starter vi behandlingen med skrubber, deretter pakker vi deg inn med alger. Behandlingen avsluttes med dusj og en næringsrik kroppslotion.

Kroppsskrubb ⊙ ♥ ⊕

25 min kr 545,-

Kroppsskrubb med massasje ♥ ⊕

50 min kr 995,-

Terapeuten tilpasser skrubber 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. Vi fokuserer ekstra på slitne føtter og legger med god massasje.

Voya mama ⊙

50 min kr 995,-

En herlig ren opplevelse for deg som er på vei til å bli mamma. Forsiktig skrubber av magen, deretter nærende spesialmaske som forebygger og minimerer strekkmerker. Føttene dine pakkes inn i kjølede laminaria alger som bidrar til å øke sirkulasjon, bedre lymfedrenasje og minimere hovne føtter. Nyt en deilig massasje av ansikt og hodebunn mens algene utfører sin magi.

Spapedicure ⊙ ♥ ⊕

50 min kr 845,-

Velvære for friske føtter. Deilig fotbad og skrubber, samt filing av negler og hard hud. Føttene får tilbake sin spenst, glatthet og mykhet. Dette er ikke en medisinsk fotbehandling, men en fotpleie for friske føtter.



BADEOPPLEVELSER

Voya lazy days detox seaweed bath ♣ ♂ ☀ ▼ ⊕

50 min kr 750,-

Synk kroppen ned i ett bad av organisk, håndhøstet Atlantic-tang (Fucus Serratus) for å fjerne uønskede slaggstoffer og lindre ømme og såre muskler. Algenes omega 3- og omega 6-oljer gir næring og lindring til sår og tørr hud.

* Anbefales ikke hvis du har jod allergi. Gravide kan ta bad etter første trimester.

Thalgo Melkebad ♣ ♂ ☀ ▼ ⊕

25 min kr 600,-

Nyt et velduftende, skimrende og kremaktig mykt melkebad med lotus og alger. Avslappende og avstressende.

Thalgo Lagoon Water ♣ ♂ ☀ ▼ ⊕

25 min kr 600,-

Luksusbad med vannliljer og alger. Avslappende, beroligende og fuktighetsgivende.



MASSASJEOPPLEVELSER

Holmsbu signatur opplevelse ♣ ▼ ♂ ⊕

50 min kr 995,-

Vår favoritt! En kombinasjon av en rygg- og nakkemassasje og en ansiktsbehandling som inkluderer rens, peeling, ansikts massasje og krem. Muskulatur og spenninger i ryggen blir oppløst og huden i ansiktet blir fresh og fuktig.

Signatur rygg ♣ ▼ ♂ ⊕

50min kr 995,-

En virkelig god behandling for stive og støle rygg muskler. Fin for uren hud. Vi starter med en skrubb før vi legger en leirmaske. Her får du massasje på baksiden av ben mens masken trekker inn. Behandlingen avsluttes med en rygg- og nakkemassasje.

Stress-ned spesiall ♣ ☀ ▼ ♥ ♂

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 1.595,-

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

Aromamassasje ♣ ▼ ♂ ⊕

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 nakkemassasje ☀ ▼ ♂ ⊕

50 min kr 995,-

Kjennetegnes som behagelig, men dyp og kraftfull og med mange varierte grep. Vi masserer i tillegg hode, ansikt, armer og hender.

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 trette legger og føtter.



SPA DEG SELV.... SPARITUALET

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

SpaRituallet for dagjester ☉♥♁

kr 695,-

SpaRituallet for boende gjester ☉♥♁

kr 495,-

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

Voya Butlers bad ♣♁▽★☉

(Må forhånd bookes) kr 895,-

Til din disposisjon. Opplev enn 300 år gammel tradisjon og fordelene ved algebud i komfort på ditt eget hotellrom. VOYAs badebutler gjør klar et deilig varmt bad med de fineste håndhøstede økologiske alger. VOYAs Lazy Days alger er dypt avgiftende og vil eliminere uønskede slaggstoffer samtidig som det mineralrike vannet linder ømme og støle muskler. Algenes omega 3 og omega 6 oljer gir næring og lindring til sår og tørr hud. * Anbefales ikke hvis du har jod allergi. Gravide kan ta bad etter første trimester

VIPPER OG BRYN

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

VOKS

Bryn	kr 245,-
Overleppe/hake	kr 245,-
Under armer	kr 345,-
Bikinilinje	kr 490,-
Legger	kr 495,-
Rygg	kr 495,-
Hele ben	kr 650,-

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.

Våre produktleverandører og samarbeidspartnere

THALGO

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.

VOYA

Voya er en prisvinnende irsk spa og hudpleieserie basert på fantastiske håndhøstede alger. Serien er økologisk sertifisert og helt uten alt som er eller kan tenkes å være skadelig for mennesker, dyr og for miljø. Voya er ekspert på å hente fram de helbredende og fornyende kreftene til alger. Algene fusjoneres med aktive botaniske ekstrakter og aromaterapioljer som gir rene og luksuriøse resultatdrevne produkter og behandlinger for å kunne tilby den ultimate opplevelse for gjesten.

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: spa.resepsjon@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