

Härmän Kylpylä

PAANU

Relax Spa

**Möt fältens varsamma kraft.
Med ren glädje.**

PAANU

Relax Spa

Det nya Paanu Relax Spa vid Härmä Spa är en oas för din hälsa, beläget precis intill öppna fält. Varje detalj i vårt unika spa har formats för att främja lugn och återhämtning.

Vid Paanu Relax Spa flödar fältens mjuka kraft. Tänk att kunna öppna dörren till en harmonisk värld, där vardagen känns långt borta. Hämta energi från den rofyllda miljön, från naturens eget material och från alla dofter som omger dig.

Ett hälsobad, en upplevelsedusch och ett vårdande bastubad bidrar till en fin balans för kropp och själ.

Hos oss är livet ren glädje.

www.paanu.fi



Låt hjärtat
dansa i harmoni
med lugnet

Det här hittar ni hos oss på
Paanu Relax Spa:

Upplevelseduschar
Avslappnande fotbad
Arombastu
Vilobänk
Hudvård
Salt-/yogabastu
Paanu-bar
Relaxrum
Ångbastu
Växelbad
Bubbelbad
Kallvattenbad
Varmvattenbassäng
Dusch och wcutrymmen



Koppla av i Paanus bastun

I århundraden har bastun varit en plats där kroppen renas och själen vilar. Där traditioner lever vidare i lugnet och stillheten av själva bastuångan.

Paanu erbjuder bastubad som en avkopplande ritual där naturens kraft, tystnad och inre balans möts. Stig in, andas djupt och låt dig svepas med i känslan.



Yogabastu, 50 °C

Ta tid för dig själv och fyll på din energi genom mjuka yogarörelser. Bastuyoga stimulerar ämnesomsättningen och lindrar stress. Kvällens yogastund hjälper dig även att sova bättre. I vår yogabastu finns en vägg av äkta himalayasalt som frigör joner vilket hjälper andningen.

Passa på att använda en återfuktande ansiktsmask samtidigt som du njuter av yogabastun.



Ångbastu, 40–50 °C

Ångbastuns mjuka värme stimulerar blodcirkulationen och stärker ditt hjärta. Ett avslappnande bad gör också underverk för huden.

Upplev vår saltskrubb, som fräschar upp både kropp och själ. Det finfördelade och mineralrika saltet avlägsnar döda hudceller, aktiverar blodflödet och lämnar huden mjuk, jämn och återfuktad.



Aromabastu, 70 °C

Våra bastudofter består av äkta eteriska oljor som främjar hälsa och minskar stressen. Doften från oljorna sprider sig mjukt och fyller luften med den finska skogens kraft och stillhet.

Den djupa tonen från skogen ger dig lugn och ro, medan citrusdofterna i sin tur ger klarare tankar och ny energi.

Lugnande örter som lavendel hjälper dig att hitta ro, harmoni och inre balans.

Låt glädjen bubbla fram i Paanus varma källor

Hur känns det att doppa sig i en stilla skogstjärn, i skydd av den finska tallskogen? Låt oss ta dig nära den upplevelsen.

Våra vårdande bad hjälper både kropp och själ till avslappning och återhämtning. Svalka dig i det friska kallvattenbadet, njut av massage från de varma bubblorna efter bastubadet eller ta en hälsofrämjande promenad genom växelbadets temperaturskillnader.



Kallvattenbad, 6–8 °C

Ett kallt dopp ger känslan av att kasta sig i en klar och spegelblank sjö en tidig vårmorgon.

Det kalla vattnet väcker kroppen till liv, sätter fart på blodcirkulationen och lindrar inflammationer samt muskelsmärta. Du kan förstärka effekten genom att gå vidare till varma badet eller bastun. *Ps. Stanna inte för länge – det gäller att akta sig för nacken!*



Varmvattenbassängen, 38 °C

Sjunk ner i ett mjukt värmande bad som får hela kroppen att slappna av. Den behagliga värmen höjer kroppstemperaturen, stimulerar blodflödet och låter musklerna och leder bli mjuka och smidiga. En stund i varmvattenbassängen ger en känsla av lätthet och harmoni i kroppen.



Paanus bubbelbad, 34 °C

Slut ögonen för en stund och låt de mjuka bubblorna varsamt massera bort spänningar från dagen som gått. Kroppen slappnar av, själen får ett lugn och en avslappnande känsla omsluter dig.

Vill du uppleva det lilla extra? Då ska du stanna till en stund i duschen som känns som ett mjukt fallande regn.



Växelbad (varmt 38 °C, kallt 6–8 °C)

Möten mellan värme och kyla är ren terapi för trötta ben. När du går genom de varma och kalla baden stimuleras blodflödet och ämnesomsättningen. Mjuka steg upp- och nedför ger naturlig massage som både minskar svullnad och ger ny energi. Upplev dina ben som nya igen efter en uppfriskande promenad i växelbadet.

Upplev och vila



Uppliveduschar

Berggrunden under dina steg, storspovens rop över slättternas vida åkrar. Ett plötsligt sommarregn, morgonens lätta dimma. Höststorm över fälten, åskans dån. Den österbottniska naturens kraft är mäktig. Men den skrämmer oss inte.



Vilobänken

Ta en stund för dig själv och vila. Slut ögonen. Låt tiden stå stilla för ett ögonblick.



Paanu baren

Hallå där, baren är öppen! Och om den inte är det, stanna kvar – rumsservicen fungerar alltid.



Vilorummet

Paanus vilorum är en fristad för lugn och stillhet. Vila en stund, låt pulsen sjunka, andningen lugna sig och kroppen återfå vätskebalansen. En paus mellan bastubaden ger kroppen tid att återhämta sig och förbättrar själva avslappningen. Värme, vila och närvaro.



Skäm bort dig själv-behandlingar

Paanu Relax Spa-upplevelsen kompletteras med Paanus egen-vårdsset, som innehåller badsalt, saltskrubb och ansiktsmask.

Produkter av hög kvalitet och 100 % naturlig kosmetik som tillverkas i Finland.



Avslappnande fotbad

Vårt mineralrika fotbadsalt förbättrar blodcirkulationen i fötterna, minskar svullnad och piggar upp trötta fötter. Magnesium främjar muskelåterhämtning och lindrar spänningar. Fotbadsaltet innehåller äkta eteriska oljor och återfuktande ingredienser som gör fötter silkeslena.



Peelande saltskrubb

I ångbastun appliceras den mineralrika saltskrubben på kroppen, det piggar upp både hud och sinne. Saltets mineraler avlägsnar döda hudceller, stimulerar yttlig blodcirkulation och ger en klarare, jämnare och återfuktad hud.



Återfuktande ansiktsbehandling

Applicera vår svalkande och återfuktande ansiktsmask med mjuka cirkelrörelser.

Denna lyxiga mask med jadealg ger huden ny lyster genom en mild enzymatisk exfoliering som avlägsnar döda hudceller och jämnar ut hudtonen. Samtidigt fylls huden med intensiv fukt tack vare glycerin, betain och Sodium PCA – tre naturliga ingredienser som binder fukt från luften och gör huden silkeslen och smidig.

Mandelolja vårdar och stärker hudens naturliga skyddsbarriär. Pepparmyntan svalkar, fräschar upp och ger en behaglig känsla under behandlingen.

Resultatet blir en klar, återfuktad och vital hud. Låt masken verka i yogabastuns värme, torka eller skölj bort det som lämnar kvar. Masken ger även skydd mot värmen i bastun.

Våra snälla bastubeskyddare

Vi har byggt Paanu med kärlek och omsorg. Paanu är vår hyllning till den finska bastutraditionen och till våra egna rötter. Vi hoppas att du, som vår kära gäst, känner dig varmt välkommen! Men kom ihåg, allt ligger inte i vår makt.

I Södra Österbotten har bastun traditionellt varit hem för bastutomtar, älvor, vättar och små troll. För att allt ska falla ut väl är det bra att ta till sig följande råd på vägen:

1. Varje bastu har sin egen tomt, det har även våra här på Paanu. När du kommer in i bastun, ska du hälsa på beskyddaren. Stanna upp vid dörren, buga lätt och formulera fritt en egen hälsning.
2. Hälsa på din bastukompis på samma sätt som bastutomtarna gör: gnugga näsorna mot varandra. Då finns inga hemligheter kvar mellan er och det leder till en evig vänskap.
3. Tomtarna kan tyda tecken i naturen och genom telepati meddela varandra om vad som kan komma att hända. Fast det är långa avstånd mellan dem. De behärskar konsten att använda trollspö och spå väder. Men allra bäst är de på att känna igen människors känsloläge. I bastun märker du snart hur känslan i axlarna lättar – det var vår bastutomte som lyfte bekymren från dina axlar.

Välkommen till Härmä Spa!

Hos oss är livet ren glädje.



**BODY
WASH**

Sifonagegel
Duschgel

Läskäminen harvoin
Himon

PAANU

Puhon kivi

Välkommen till nöjes- och evenemangsbadet!

Andas djupt och låt den friska vinden lyfta bort bekymren från dina axlar. Skäm bort både kropp och själ i Paanu Relax Spas vårdande bastu och bad. Njut av våra lokala delikatesser från buffébordet. Upplev stunder du aldrig glömmer och dansa ända in på småtimmarna!

Dansa natten igenom

Musik fem dagar i veckan, vad låter bättre än det! Härmä Spa är ett av Västra Finlands populäraste dansställen, här har gästerna njutit av dans till orkester i flera årtionden.

Spahotell med smakrika upplevelser

Välkommen till dukat bord! Till vardags bjuds det på hemlagad lunch och middag och till helgerna får man njuta av ett brett utbud av närproducerad mat. Hos oss hittar ni också a la carte-restaurangen Riihi samt Rolls och Kotipizza. Vi har öppet varje dag och betjänar både hotellkunder och dagsbesökare.

Skäm bort dig själv

Unna dig en stund av välbefinnande och avkoppling. Hela kroppen kan njuta av Wellness kosmetologbehandlingar. Spända och trötta muskler får avslappning i traditionell eller aromatisk massage.

Motion och rörelse för alla

Härmä Spas eget motions- och fritidscenter Anssin Jussin Areena finns nära till bredvid huvudbyggnaden. Ett brett utbud gör det möjligt med mångsidig träning oberoende årstid. Vid Arenan finns även bowlingbanor och ett gym.



paanu.fi