

*Tema: Kurhotel & Spa*

# NORDENS SMUKKESTE SPA

TEKST LOUISE TAARNHØJ / HISTORIEVÆRKSTEDET FOTO SKODSBORG KURHOTEL & SPA

Skodsborg Kurhotel & Spa vil gerne forøge din livskvalitet og derfor sætter de ikke kun ind på motion. Her skal sindet også trænes med alt fra massage, frisør, neglebehandling, sundhedsvejledning, stressbehandling og nye, smukke spafaciliteter.



Jeg er vokset op i nærheden af Skodsborg Kurhotel & Spa og kender derfor til stedet. Alligevel blev jeg overrasket, da jeg trådte ind i de lyse lokaler, som både rummer massagerum, stort fitnesscenter, frisør og beauty saloon. Der er ingen tvivl om, at dette er et sted, man tager hen for at forkæle sig selv og få et lille afbræk fra hverdagen.

Skodsborg Kurhotel & Spa har eksisteret i mange år, men nu udvider de med en helt ny afdeling, hvor der er tænkt over alt ned til mindste detalje.



”Det er vores mål at forøge vores medlemmers livskvalitet. Du behøver ikke kun komme for træne eller nyde den nye spa. Vi vil gerne tilbyde dig sundhed hele vejen rundt, fysisk såvel som psykisk velvære,” siger administrerende direktør Anne Marie Duus.

### Nordeuropas flotteste spa

Spa-centret, som har været tre år undervejs, er lige blevet færdigt og åbnet den 13. februar. Det er Henning Larsen Architects, der står for arkitekturen, hvor lys og farve spiller en stor rolle, og hvor kunstner Malene Bach har dekoreret væggene med geometriske mønstre og ornamenten. I et stort boblebad – Danmarks største – har du kig til himlen gennem det store mosaiktag. Her kan du få vandmassage fra top til tå via de mange massagedyser i bassinet. Der er saunaer, dampbade, koldtvandsbruserne – alt hvad der hører hjemme i en veludstyret spa.

### Et ægte spa-eventyr

I Spa Adventure venter der dig 12 forskellige slags bade og saunaer. Prøv fx bruseren, hvor du kan opleve tordennevej eller sommeregner. Du kan også gå ind i rasul'en til fire mennesker, hvor du forinden har smurt dig ind i en lækker scrub. Inde i rasul'en falder der en let støvregn, som skylder scrubben af og efterlader din hud

fin og blød. I Soft Sauna er temperaturen lidt lavere, omkring 50-55 grader, og du kan dermed sidde her i længere tid. På væggen hænger en fladskærm, så du kan se vejledning i åndedrætsøvelser. Dette er også velegnet til virksomheder, som er på konference på hotellet. Der



kan nemlig vises powerpointpræsentationer med forskellige opgaver i dette rum. Mellem de mange saunaer og bade finder du kar med is og brusere, hvor du kan køle din krop.

### Sundhed hele vejen rundt

Skodsborgs fitnesscenter drejer sig ikke kun om at motionere de ekstra kilo af, og det fornemmer man tydeligt. Her tager de tilknyttede trænings- og sundhedsvejledere sig af alle områder inden for sundhed. Alle medlemmer får tilbudt en samtale om livsstileoptimering med træningsprogram. Fitnesscentret er bygget op omkring kernen i spa-centret, som et atrium, hvor sollyset kan skinne ned igennem om dagen. I det rigt udstyrede center er der også mulighed for at gå til holdspport. Jeg prøvede den klassiske all-round træningstime ”Stærk krop”, med den populære instruktør Henrik Andersen, som gør hård træning til en leg og får hele holdet til at smile under de mange øvelser – og det er jo lidt af en bedrift. Derudover er der yoga-træning i

specialdesignede lokaler, hvor akustikken gør, at du kan høre instruktøren, selvom der bliver hvisket.

**Skønheds- og spabehandlinger for alle**  
Skodsborg Kurhotel & Spa er også stedet, hvor du kan få alverdens skønheds- og

spabehandlinger. Jeg prøvede den økologiske signaturbehandling med sæbebørstning med opfriskende havsæbe, odscrub med salt og tang, opstrammende algeindpakning, ansigtsmassage med saltvandsperler og afsluttende 45 minutters massage med Skodsborgs egen aromaolie. Jeg har aldrig før følt mig så afslappet, fornyet og frisk på samme tid. Omgivelserne, lyset, duftene og det dygtige personale får oplevelsen til at gå op i en højere enhed.

Det er ikke sidste gang, at jeg besøger kurhotellet nord for København. Næste gang vil jeg tage min mor eller min veninde med til en rigtig kvindedag med forkælelse på alle områder. Et besøg her kan faktisk gøre det ud for en uges ferie sydpå, så frisk føler jeg mig efter fire timer på Skodsborg Kurhotel & Spa.

**Skodsborg Kurhotel & Spa**  
Skodsborg Strandvej 139  
2942 Skodsborg  
www.skodsborg.dk  
Telefon 45 58 58 00

# Kongelig sommerresidens i smukke omgivelser

Ikke langt fra København ligger det smukke Bernstorff Slot, der er fyldt med både historie og historier. Det gamle, kongelige slot byder også på masser af skønne oplevelser, god mad og spændende events.

TEKST LOUISE TAARNHØJ / FOTO BERNSTORFF SLOT



Bernstorff Slot er et storslået slot med en lige så storslået historie, der går helt tilbage til 1700-tallet. Slottet ligger i Gentofte, i en skønt grønt åndehul, men stadig tæt på København, og giver dig masser af muligheder for at slappe af, glemme hverdagens travlhed og nyde de betagende omgivelser.

## Historisk samlingspunkt

Bernstorff Slot blev bygget tilbage i 1765 af udenrigsminister Bernstorff. Desværre blev Bernstorff styrtet af Struensee i 1770 og måtte flygte til Paris. I 1842 blev slottet købt af Christian VIII, som brugte slottet til sommerresidens for hele familien. Det er stor historie, og den hænger bogstaveligt talt på væggene på slottet, da kongefamilien holdt øje med børnenes højde ved at skrive centimetrene op på en dørkarm – og den kan du selvfølgelig stadig se på slottet.

Især under Christian IX's regeringstid havde adelige og kongelige fra hele Europa deres gang på slottet, og man fornemmer

da også tydeligt, at her har foregået mange familiefester og hyggelige stunder. Historien er derfor meget nærværende, når man besøger det smukke slot.

## Perfekt til festlige lejligheder

Til dagligt bliver Bernstorff Slot indtaget af virksomheder, som benytter de smukke sale til konferencer. I weekenderne afholdes der ofte receptioner, konfirmationer, romantiske bryllupper og andre festligheder. Slottet har flere lokaler til denne slags arrangementer, men mest brugt er Hvide



Sal, der også originalt blev brugt som spisesal af kongefamilien. Havesalen, den smukke, ovale sal med udsigt til haven, bliver også ofte brugt til festlige arrangementer. I de tilstødende lokaler er der mulighed for at indtage velkomstdrinks før middagen og kaffe efter middagen. Du kan på den måde hele stueetagen for dig selv. I forbindelse med store fester og bryllupper er det også muligt at leje de 21 nyrenoverede værelser til gæsterne.

Slottet kan også benyttes, selvom man ikke er på konference eller skal giftes. Hver måned afholdes der rundvisninger, hvor du kan gå på opdagelse i de flotte omgivelser og mærke historiens vingesus. Du kan holde dig opdateret på hjemmesiden om, hvornår rundvisningerne foregår.

## Kulturarrangementer på slottet

På hjemmesiden kan du også læse om forskellige arrangementer, som finder sted på Bernstorff Slot. Slottet er således en del af Gentoftes øvrige kulturarrangementer, som Fest- og Kultur dage og GentofteNatten, hvor du kan komme på gratis rundvisninger. Derudover forekommer der forskellige kulturelle engangsarrangementer, såsom opera, ballet og udstillinger af gamle biler.

Hele året serveres der hver søndag en stor, overdådig brunch med alt, hvad hjertet kan begære. Den lækre brunch er noget af et tilløbsstykke, og derfor skal du reservere bord senest fredagen inden via hjemmesiden.

**BERNSTORFF SLOT**  
**Jægersborg Allé 93**  
**2820 Gentofte**  
**Telefon 39 63 10 80**  
**[www.bernstorffslot.dk](http://www.bernstorffslot.dk)**