

I den stora genomförs
många vattenrelaterade
träningsspass.



MÅN-GA



FÖR SELMA

RT har besökt nyrenoverade Selma Spa+ i Värmland, ett ställe man gärna återvänder till.

TEXT RENÉE WALLÉN

Rofyllad behandling som kanske följs av en promenad runt sjön.



Quality Spa & Resort Selma Lagerlöf har bytt namn till Selma Spa+. Plus-tecknet i den nya logotypen ska stå för »det där lilla extra.« Att man bytt namn är säkert något som telefonisterna uppskattar, det förkortar varje telefonsamtal avsevärt.

Selma Spa som var Sveriges första spa-hotell när det slog upp portarna 1991, långt före GI-metoder och gud vet allt, renoverades nyligen för 20 miljoner. Man betonar den lokala anknytningen med exempelvis tallbarrbad och den öppna spisen som kvällstid skapar en förtätad stämning där man bara väntar på att någon ska börja deklamera värmländs-»pöjkarna« Esias Tegnér, Nils Ferlin och Gustaf Fröding.

De 184 rummen och de 16 sviterna har alla utsikt mot den trolska sjön Fryken. Man kan välja om man vill bo i klassiskt inredda rum eller mer modernt. Vissa av sviterna är i två etage. Utsikten och det stilla suset från träden är välgörande för en stressad storstadsmänniska. Man känner sig förflyttad till en tid bortom pipande SMS och plingande mikro vågsugnar. Här, i de värmländska skogarna, är det som en del av sig själv hittar tillbaka till de basala värdena i tillvaron.

BLI BERÖRD

Att bli ompysslad och få beröring har en vetenskapligt bevisad effekt. Oxytocin, kroppens eget lugn- och ro-hormon utsöndras. Att vistas i denna lugna miljö motverkar stress som i sin tur ju påverkar blodtrycket. Yoga, meditation och andra avslappningstekniker har en dokumenterad effekt. Genom att ta en behandling med massage får man färre muskelspänningar och en spänstigare hy. Ett kurbad ökar blodcirkulationen och döda hudceller tas bort.

Det är gott för själen att mellan behandlingarna hasa omkring i de sköna tofflorna, kanske läsa den där boken som du aldrig fått tid att öppna, kanske bara lyssna på tystnaden. Inga måsten eller krav. Det finns instruktörsledda fitnesspass såväl inom- som utomhus. Selma satsar mycket på att utveckla den traditionella vattenträningen. Alla passen i spa-anläggningen ingår i vistelsen och ingen föransmälan behövs. För de som så önskar finns det personliga tränare att tillgå och många passar på att göra ett stresstest och en hälsoprofilsbedömning under sin vistelse.

På Selma tar man det estetiska på allvar. Blomsterprakt möter besökaren överallt i anläggning.



Golfare är omhuldade. Man erbjuder speciella golfpaket nu under hösten.





Inbäddad i grönska
tronar Selma.

» ETT BESÖK HÄR KAN VARMT REKOMMENDERAS FÖR DEN SOM BEHÖVER ANDAS UT. «.

Menyn i restaurangen är Medelhavs-inspirerad, och man satsar på att använda så mycket lokala, ekologiskt odlade råvaror som möjligt. Mottot är »Nyttigt och gott. Det ena utesluter inte det andra.« Det finns såväl smaskiga desserter som en diger vin- och avec-lista. Du som bara måste ha den där räksmörgåsen när du bor på hotell, misströsta inte, den finns här. Liksom en lång choklad-meny med praliner och tryfflar.

GOLF

Selma erbjuder speciella Golfpaket med boende, fri tillgång till spa-området med alla dess aktiviteter och green-fee till närbelägna golfbanor (i Värmland finns det nio stycken). Den närmaste 18-hålsbanan ligger runt hörnet, Sunne Golfklubb, par 72, Red tee: 4 837 meter.

Ett besök här kan varmt rekommenderas för den som behöver andas ut. Och andas in lite frisk skogsluft. Och känna sig ompysslad av andra. Och sig själv. Selma är ett utmärkt ställe att besöka för den som behöver pausa livet.

SELMA LAGERLÖF

Om man lämnar Selma Spa och tar varvet runt sjön kommer man så småningom fram till Mårbacka, Selma Lagerlöfs barndomshem. Selma var en mycket speciell och synnerligen stark

kvinnor. Hon föddes 1858, i en tid när kvinnan hade få rättigheter och valmöjligheter. Hon propagerade för kvinnlig rösträtt, när brunskjortorna började marschera och Sverige var gravt influerat fördömde hon offentligt nazismen, något som retade Goebbels. Två år innan hon belönades med Nobelpriset hade hon tillräckligt med medel för att köpa tillbaka Mårbacka, som hennes far förlorat flera år tidigare. Hon inrättade en sjukhjälpfond för arbetarna på gården. Hon lät gamla anställda vara kvar, även om de inte längre utträttade någonting.

Hon bekostade vägbyggen och lät hela byn låna Mårbackas bil vid akuta situationer, som till exempel barnafödsel.

Selma donerade både Nobelmedaljen och Svenska Akademiens stora guldmedalj när det startades en insamling till vårt grannland i öster under Finska vinterkriget. Tanken var att guld skulle smältas ner och användas för att införskaffa mat till de svältande.

Selma var remarkabel, vilket ovanstående vittnar om. Lägg därtill hennes förmodade homosexuella läggning i en tid då homosexualitet var betraktat som något helt förkastligt, så förstår man magnituden av hennes storhet och styrka.

Som de står att läsa i en artikel om Selma:

»Hennes liv är en outtömlig källa att ösa ur – en inspiration för all världens kvinnor att leva sina egna liv. Ingen annans.«