



Anna Hammarbäck garanterar högtryck i badhusets bastuavdelning

Anna bjuder extrem bastuupplevelse

Publicerad: 6 april 2006

Författare: Fredrik Norman

Badhuset Energikällan satsar stort på att tina vintertrötta Lindebor - och gör det rejält också. På fredag kör badhuset igång sitt senaste koncept som bygger på en mycket extrem bastuupplevelse, som kort och gott kallas just Bastu Extrem.

Aromaterapi i kombination med hettan från bastun. Konceptet är lika enkelt som det är avslappnande och givande. På badhuset Energikällan arbetar instruktör Anna Hammarbäck, som nu tillsammans med ytterligare en instruktör kör igång Bastu Extrem på fredag kväll. Under tre timmar kommer deltagarna få en mycket rogivande och energiuppladdande upplevelse, avslöjar Anna och berättar vidare om upplägget:



-Vi kommer att växla mycket mellan olika temperaturer och dofter. Vi kör sammanlagt 6 sittningar i bastun, ungefär 10-15 minuter varje gång. För varje omgång har vi olika inslag av aromaterapi, det vill säga olika dofter vid varje tillfälle, berättar Anna.

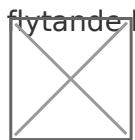
Det är totalt omöjligt att undvika att påverkas av "resan". Dofter påverkar oss alla på olika sätt, t ex kan kryddor som kanel och kardemumma ge oss en varm känsla av julafton. Eller kanske nybakade bullar i mormors trädgård en solig julidag. Det är högst

individuellt hur starka minnen eller associationer man får.

-Det kommer i alla fall att bli ungefär 10 olika doftupplevelser totalt sett. Vi börjar naturligtvis med avslappnande inslag för att senare avsluta med dofter som verkligen piggar upp, så att folk är på topp i slutet av kvällen, säger Anna.

Insmord i flytande honung

När deltagarna mår som allra bäst kommer det bara att bli bättre, enligt Anna Hammarbäck. Själva aromaterapin avslutas med att man får hela kroppen insmord med flytande honung. Tänka sig...



-Man får en väldigt frisk och fräsch känsla av det. Jag garanterar att det uppskattas, säger hon.

Oavsett hur man ser på det här med aromainslagens inverkan på kropp och själ, så kan vi alla skriva under på att mat ger oss en känsla av välbehag. Och därför avslutas också det hela med att äta grillat och avnjuta en kall öl.

-Det här blir sista omgången vi kör innan sommaren, men i höst blir det fler tillfällen. Just idag är 10 personer bokade, men det finns faktiskt plats för 30. Och det går bra att boka plats fram tills i morgon fredag, avslutar hon.

Fotnot: Bastu Extrem är på fredag 7 april kl 17:30.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/anna-bjuder-extrem-bastuupplevelse/>