

# HÖST/VINTER 2017

---

Priser på övernattningar, dagspa,  
behandlingar & aktiviteter

**VS**  
VARBERGS  
STADSHOTELL  
& ASIA SPA

## VÄLKOMMEN TILL OSS!

Mitt i Varberg på den svenska västkusten ligger vårt unika hotell med många upplevelser och ett spännande asiatiskt spa. Det är många som blir glatt överraskade när de kliver in på Varbergs Stadshotell & Asia Spa anno 1902 i modern tappning.

Här kan du bo och äta förstklassigt, finna harmoni på Asia Spa och konferera i lugn och ro. Människor ses i glädje, dynamik och avslappning. Vi erbjuder många olika paket utformade efter dina behov och vi har samlat hela härligheten i den här katalogen.

Jag hoppas att vi ses under hösten eller vintern 2017!

### Bo Samuelsson

Hotelldirektör, Varbergs Stadshotell & Asia Spa

**P.S.** Följ oss gärna på vår blogg eller i sociala medier för senaste nytt och exklusiva erbjudanden!

Instagram  
Facebook  
Blogg

@varbergsstadshotell  
varbergsstadshotellochasiasp  
varbergsstadshotell.com/blogg

## HÖSTEN & VINTERN 2017

Här är ett axplock av vad som kommer att hända på hotellet och i Varberg framöver, men håll även utkik i sociala medier och på vår hemsida så missar du ingenting. Där kan du även läsa mer om priser och innehåll.

### SEPTEMBER

#### 8/9 – Champagneproving

Den populära dryckesprovningen är tillbaka och vår expert Niklas Steinwall (Taste by Steinwall) guidar oss i bubblornas värld. Provsma olika sorter och lär dig mer om distriktet, druvorna och processen.  **Två tillfällen – 8/9 & 27/10.**

#### 15/9 – Sushiskola

Ni blir japanska kokkar tillsammans och lär er att rulla en perfekt maki. Senare under kvällen äter ni en traditionell japansk Kaiseki-middag på vår restaurang Nami.  **Två tillfällen – 15/9 & 17/11.**

#### 17/9 – Föreläsning med Janesh Vaidya.

Under två timmar får vi ta del av Janesh Vaidyas visdom och ayurvediska kunskap så att vi får uppleva en högre energi i våra liv.



Sushiskola



Janesh Vaidya



Yin Yoga-retreat



Champagneproving



Jannice Wistrand

### OKTOBER

#### 6/10 – Saké-proving

Vi provar ca 5 olika typer av saké och får lära oss massor om denna spännande dryck som finns i en mängd olika varianter och kan intagas på olika sätt. Dessutom får vi en intressant skildring av landet och kulturen.

#### 14–15/10 – Yin Yoga-retreat

Magdalena Mecweld och Mats Nielsen har visionen att sprida yogans och meditationens djupaste syfte – visdom, kärlek & fred.

#### 19+20+21/10 – Teaterkungen med Stefan Andersson är tillbaka!

Den omåttligt populära historiska föreställningen i Gustav III:s 1700-tal är här igen. Ett pussel av konspirationer, svek och slutligen mord försöker vi lösa med hjälp av sång, musik, humor, mat och dryck. OBS! Endast platser kvar på torsdagen den 19/10. Den 20+21/10 är redan FULLBOKAT.

#### 27/10 – Champagneproving

Den populära dryckesprovningen är tillbaka och vår expert Niklas Steinwall (Taste by Steinwall) guidar oss i bubblornas värld. Provsma olika sorter och lär dig mer om distriktet, druvorna och processen.  **Två tillfällen – 8/9 & 27/10.**

#### 28/10 – Föreläsning med Jannice Wistrand från Add Simplicity

Föreläsningen "Rensa i röran – skapa ordning med Feng Shui" med Jannice "Add Simplicity" Wistrand inkl. bubbel och snittar.

#### 28/10 – Afternoon Tea & Street Bourbon Band

I samarbete med Varbergs Riksteaterförening bjuder vi in till en exklusiv tidsresa tillsammans med Street Bourbon Band. På menyn står även västkustens mest välkomponerade afternoon tea som serveras i vår anrika Spegelsal.

### NOVEMBER

#### 17/11 – Sushiskola

Ni blir japanska kokkar tillsammans och lär er att rulla en perfekt maki. Senare under kvällen äter ni en traditionell japansk Kaiseki-middag på vår restaurang Nami.  **Två tillfällen – 15/9 & 17/11.**





## FIRA JUL & NYÅR HOS OSS!

Vi vet hur man firar nyår med stil. Checka in och få allt serverat på silverfat! Boka något av våra populära nyårspaket.

**Nyårspaketet 2017** – från 1975:-/person

En övernattning med del i dubbelrum och stor frukostbuffé. Afternoon Tea på nyårsafton, nyårssupé med underhållning och champagne vid tolvslaget. Tillgång till gym och relaxavdelning. Välj om du önskar paket med eller utan tillgång till Asia Spa.

**Stora Nyårspaketet 2017** – från 2925:-/person

Två övernattningar med del i dubbelrum och stor frukostbuffé. En 3-rättersmiddag. En lunch andra dagen. Afternoon Tea på nyårsafton, nyårssupé med underhållning och champagne vid tolvslaget. Tillgång till gym och relaxavdelning. Välj om du önskar paket med eller utan tillgång till Asia Spa.

**Nyårspaketet med japansk middag** – från 2145:-/person

En övernattning med del i dubbelrum och stor frukostbuffé. Afternoon Tea på nyårsafton. Japansk nyårssupé på restaurang Nami. Champagne vid tolvslaget och underhållning. Tillgång till gym och relaxavdelning. Välj om du önskar paket med eller utan tillgång till Asia Spa.

**Stora Nyårspaketet med japansk middag** – från 3145:-/person

Två övernattningar med del i dubbelrum och stor frukostbuffé. En 3-rättersmiddag. En lunch andra dagen. Afternoon Tea på nyårsafton. Japansk nyårssupé på restaurang Nami. Champagne vid tolvslaget och underhållning. Tillgång till gym och relaxavdelning. Asia Spa ingår ej i detta paket.

## SKÖNA MELLANDAGAR

Att komma iväg på en weekend under de lediga juldagarna är härligt. Vi har paket för alla lediga dagar i vinter och håller öppet varje dag. Önska dig ett presentkort på en upplevelse hos oss i julklapp. Passa sedan på att använda det redan i mellandagarna för att ge dig själv ny energi.

## VÅRA RUM & SVITER

På Varbergs Stadshotell & Asia Spa har vi 178 rum. Vi har delat upp rumstyperna i tre huvudkategorier – Classic, Boutique och De Luxe. Här möts charmigt sekelskifte och modern komfort.

Unik charm utesluter inte komfort och hög standard. Hos oss bor ni alltid ombonat och bekvämt under hela er vistelse.



### ETT UNIKT HOTELL

– med många upplevelser –

Vi har tre rumskategorier.  
Boutique, Classic eller De Luxe.



Många av våra rum är generöst utrustade med exempelvis kaffe-maskin, vattenkokare och ljudanläggning.

### Classic – hög komfort utan krusiduller

Våra Classic-rum representerar ett lite mer traditionellt alternativ, med hög komfort, standard och alla moderna faciliteter.

### Boutique – jorden runt i ett hotell

I Boutique-rummen finner du nytänkande grepp och annorlunda inslag. Vad sägs till exempel om att sova i ett krispigt vinterlandskap, en afrikansk safarilounge eller i en urban designmetropol?

### De Luxe – sekelskifte med härlig rymd

Våra De Luxe-rum finner du i den ursprungliga delen av hotellet, många med utsikt över Varbergs torg eller Torggatan. Här har vi återskapat rummets forna glans. Klassisk lyx med franska möbler från Grange förenat med läckra textilier från Designers Guild. Rustika franska ekgolv, vita tak med stuckaturer och rosetter kring takarmaturer i kristall eller belgisk stil.

## ÖVERNATTNINGSPAKET

Njut av en eller flera övernattningar med härlig avslappning på Asia Spa. Sköna kurbad, välgörande behandlingar och en unik miljö.

Självklart går det bra att boka enbart rum och frukost, men ett paket kan göra det lite förmånligare att få med alla delar man önskar. Välj rumstyp vid bokning. I alla paket där Asia Spa är inkluderat ingår ett spakit med yukata och tofflor att ta med hem som ett minne.

**Evening Spa Exclusive** – från 1890:-/person

Upplev en extra rofylld lördagskväll på Asia Spa. Checka in, ät middag och fortsätt vidare till spa där vi har öppet exklusivt för de som bokar detta paket. Lite senare serveras en japansk vickningsbuffé i månens sken på Asia Spa. Kan bokas från 9/9 2017.

**Kurortspaketet** – från 2290:-/person

Två övernattningar med del i dubbelrum och frukostbuffé. En av kvällarna (bestäms vid bokning) avnjuter ni en 3-rättersmiddag i vår restaurang. Entré till Kallbadhuset eller Simstadion (öppettider beroende på säsong). Tillgång till Asia Spa.

**Fredagslyx** – från 1890:-/person

Checka in lite senare på fredagen. En övernattning med del i dubbelrum inkl. frukostbuffé. Ett glas champagne med ett ostron i lobbybaren efter incheckning. På kvällen avnjuter ni en 4-rättersmiddag i vår restaurang. Tillgång till Asia Spa ända till kl. 14.00 på lördagen. Avsluta med en god lunch i vår restaurang.

**NYHET! Asia Spa Long Stay – KAMPANJPRIS** från 2990:-/person  
Tre övernattningar med del i dubbelrum inkl. frukostbuffé. En lunch, en 3-rättersmiddag & tillgång till Asia Spa under hela vistelsen. Fler måltider kan köpas till. Ankomstdag sön-tis. Kampanjpris till den 31/10 2017, ord. pris från 3 890:-/person.

**Lilla Asia Spa** – från 1 390:-/person  
En övernattning med del i dubbelrum inkl. frukostbuffé. På kvällen avnjuter ni en 3-rättersmiddag i vår restaurang. Tillgång till Asia Spa.

**Stora Asia Spa** – från 2 690:-/person  
Två övernattningar med del i dubbelrum inkl. frukostbuffé. I vår restaurang avnjuter ni en 3-rättersmiddag första kvällen och en 4-rättersmiddag andra kvällen, samt lunch dag två. Tillgång till Asia Spa.

**Asia Spa Lyx** – från 1 890:-/person  
En övernattning i något av våra lyxigaste rum, välj Boutique- eller De Luxe-rum inkl. frukostbuffé. Välkomstpaket med mousserande vin och choklad på rummet. På kvällen avnjuter ni en 4-rättersmiddag i vår restaurang. Tillgång till Asia Spa.

**Carpe Diem** – från 1 790:-/person  
Checka in lite senare på lördagen och njut hela söndagen av Asia Spa! En övernattning med del i dubbelrum inkl. frukostbuffé. På kvällen avnjuter ni en 3-rättersmiddag i vår restaurang. På söndagen ingår vår populära brunch. Tillgång till Asia Spa.

**Firarpaketet** – från 1 750:-/person  
En övernattning inkl. frukostbuffé. Välj om ni vill bo i våra Classic-rum eller uppgradera till det lilla extra. Mousserande vin och härligt fruktfat med choklad på rummet. På kvällen avnjuter ni en 4-rättersmiddag i vår restaurang. Tillgång till Asia Spa.

**Namipaketet med Asia Spa** – från 1 790:-/person  
En övernattning i våra Boutique-rum inkl. frukostbuffé. Japansk middag på restaurang Nami. Tillgång till Asia Spa och dess utbud under hela vistelsen.

## HOTELLPAKET UTAN ASIA SPA

**Namipaketet** – från 1 150:-/person  
En övernattning inkl. frukostbuffé. Japansk middag på restaurang Nami. Tillgång till vår relax, där kan du njuta av bl.a. ångbastu och upplevelsedusch. Asia Spa ingår ej i detta paket.

**Citypaketet** – från 990:-/person  
En övernattning med del i dubbelrum inkl. frukostbuffé. På kvällen avnjuter ni en 2-rättersmiddag i vår restaurang. Tillgång till vår relax. Asia Spa ingår ej i detta paket.



## ASIA SPA LONG STAY

Frossa i något värdefullt – tid.

Tre övernattningar inkl. frukost, en lunch, en 3-rättersmiddag & Asia Spa.

**KAMPANJPRIS**  
från 2 990:-/person



**Familjepaketet** – från 990:-/vuxen, 400:-/barn

En övernattning med del i familjerum inkl. frukostbuffé. Entrébiljett för hela familjen till en aktivitet såsom leklandet på Bruket, Varbergs fästning eller simhallen. 2-rättersmiddag i vår restaurang. Fri tillgång till vår relax. Asia Spa ingår ej i detta paket. Barn sover i extrabädd/bäddsoffa och väljer mat från vår barnmeny eller en mindre portion av ordinarie paketmeny.

## PLANERAR DU BRÖLLOP ELLER EN STOR FEST?

**Vi har stor erfarenhet av att arrangera både bröllop och storslagna fester. Alltid med dig som gäst i fokus. Kontakta oss så berättar vi gärna mer.**

En nyhet under 2017 är Varbergs äldsta stenhus som du med fördel kan hyra när du är ute efter en unik och exklusiv lokal, endast ett stenkast från hotellet. För de lite större festerna erbjuds Spegelsalen som är en storslagen och fantastisk lokal för sällskap mellan 50 till 200 personer. Där kan man känna vingslagen från förra sekelskiftet.

**Brölloppaketet** – från 2 990:-/för er båda

Ni bor i något av våra lyxigare rum, välj Boutique- eller De Luxe-rum. Mousserande vin och ett härligt fruktfat väntar er på rummet. champagnefrukost med jordgubbar, givetvis med roomservice! Tillgång till Asia Spa hela avresedagen.

## VÅRA RESTAURANGER

Hos oss serveras allt från frukost till middag. Du kan även slå dig ner i lobbyn, luta dig tillbaka och beställa något enklare från vår lobbymeny. På den stora och inglasade verandan blir inne ute och du kan njuta av goda smaker oavsett väder.

En trappa ner finner du vår japanska restaurang, **Nami**. Varför inte göra vistelsen till en helhet med en asiatisk röd tråd genom att äta japanskt vid ditt besök hos oss? Du kommer inte att ångra dig!

Målet är, oavsett val av restaurang, att ge dig en helhetsupplevelse där mat och dryck samspelar. Vi vill alltid ligga i framkant med såväl service som kunskap.

## DAGSPA

Njut av en hel- eller halvdag på Asia Spa. Med sköna bad, bastur eller välgörande behandlingar i vår unika miljö. Komplettera gärna dagspa med frukostbuffé, lunch, söndagsbrunch eller med en avslappnande kroppsbehandling. På Asia Spa har vi en åldersgräns på 15 år.



### **NYHET! Vardagskväll** – 595:-/person

Halvdag på Asia Spa med bad, bastu och härlig avslappning. Inkl. valfri lobbyrätt. Kan bokas måndag till torsdag.

### **Asia Spa Hela Dagen Lyx** – från 1 495:-/person

Heldag på Asia Spa med sköna bad, bastur, lunch och en valfri lyxig 60- eller 70-minutersbehandling.

### **Fånga dagen** – från 1295:-/person

Heldag på Asia Spa med sköna bad, bastur, lunch och en härlig 50-minutersbehandling.

### **Söndagsfrid** – från 745:-/person

Halvdag på Asia Spa kombineras med vår populära söndagsbrunch. Boka gärna till en välgörande behandling.

### **Lugn & Ro** – från 790:-/person

Halvdag på Asia Spa med bad, bastur och en skön 25-minutersbehandling.

### **Bara Vara** – från 395:-/person

Halvdag på Asia Spa, njut av bad, bastur och härlig avslappning.

### **Frukostlyx** – från 485:-/person

Frukostbuffé och en halvdags avkoppling på Asia Spa. Kan bokas måndag till fredag.

## BEHANDLINGAR

Våra behandlingar följer alla temat kring de österländska filosofierna – Ayurveda och De Fem Elementen. Istället för den klassiska massagen utför vi en lite mjukare spamassage med fokus på såväl inre som yttre välmående.

Tänk på att våra kroppsbehandlingar enbart går att boka i samband med spavistelse. Ansiktsbehandlingar kan bokas utan spaket.

### AYURVEDISKA BEHANDLINGAR

#### **Abhyanga Lyx** – 50 min. 695:-

Hela behandlingen inleds med en rengöring, tonic och ansiktsmask, följt av massage på framsidan av kroppen. Avslutas med en skön ansiktsmassage. Även lämplig för gravida.

#### **Abhyanga Oljemassage** – 25 min. 485:-

Halvkroppsmassage på framsidan av kroppen med en varm och skön aromatisk olja. Även lämplig för gravida.

#### **Aromamassage** – 50 min. 695:-

Du får en underbar ayurvedisk helkroppsmassage inkl. ansikte, med varma aromatiska oljor.



## VARDAGSKVÄLL

Lyxa till vardagen – 595:-/person.

Halvdag på Asia Spa med bad, bastu och avslappning inkl. valfri lobbyrätt.



#### **Aromamassage Lyx** – 70 min. 895:-

Du börjar med ett välgörande kurbad med alg- eller örtextrakt följt av en ayurvedisk helkroppsmassage inkl. ansikte med varma aromatiska oljor.

#### **Indian Head Massage** – 25 min. 485:-

När du behöver varva ner och stilla dina tankar ger Indisk huvudmassage snabbt ny energi. Här masseras huvud, nacke och rygg.

#### **Pada** – 50 min. 695:-

Ayurvedisk fotanalys, fotbad, peeling och örtinpackning. Avslutas med marmamassage på fötterna.

#### **Shiroabhyanga** – 25 min. 485:-

En skön ayurvedisk halvkroppsmassage på baksidan av kroppen med varm aromatisk olja.

#### **Shirodara – Kunglig behandling** – 60 min. 995:-

Behandlingen inleds med en härlig halvkroppsmassage på kroppens framsida. Avslutas med en varm oljeström som sakta rinner ner över panna och huvud. Oljan får du sedan med dig hem.

#### **Signum Asia** – 50 min. 695:-

En underbar helkroppsmassage (ej ansikte) med ett väldoftande massagesmör som balanserar kroppens tre doschor – vata, pitta och kapha.

#### **Stone Swedana** – 60 min. 895:-

Du får en skön helkroppsmassage där terapeuten arbetar med varma, lena stenar.

### KROPPSBEHANDLINGAR

#### **Taiyangmassage** – delkropp 25 min. 485:- alt. helkropp 50 min. 695:-

Vår unika thaimassage har influenser från olika metoder med fokus på andning, tryck och töjning. Iklädd yukata (badkappa) ligger du på en shiatzumadrass.

#### **Genkimassage** – 25 min. 485:-

En energigivande handmassage följt av fotmassage som balanserar upp kroppens energibanor. Du ligger på en shiatzumadrass iklädd yukata (badkappa).

#### **Wenleu/Genki** – 50 min. 695:-

En skraddarsydd behandling med ansikte, hand- och fotmassage som balanserar upp kroppens energibanor. Iklädd yukata (badkappa) ligger du på en shiatzumadrass.

#### **Wenleumassage** – 25 min. 485:-

En energigivande ansiktsmassage som med hjälp av lymfdränage och akupressur stimulerar ansikte, nacke och hårbotten.

## ANSIKTSBEHANDLINGAR

**Phytobiodermie-behandlingarna grundar sig på den kinesiska läran om De Fem Elementen. Kan bokas utan spapaket.**

**Asia Mini** – 50 min. 695:-

En härlig och avslappnande ansiktsbehandling som ger mycket fukt och näring åt huden. Passar alla, även gravida. Komplettera gärna denna behandling med Eyelift.

**Colorlift** – 90 min. 1 095:-

En revolutionerande behandling som ger ett naturligt lyft utan kirurgiska ingrepp.

**Colorlift-kur** – fem behandlingar 4 475:-

En revolutionerande kurbehandling i fem steg som ger ett naturligt lyft utan kirurgiska ingrepp.

**Fem Element** – 70 min. 995:-

Klassisk ansiktsbehandling med portömning och lymfdränage som balanserar din hud med Phytobiodermies produkter. Komplettera gärna denna behandling med Eyelift.

**Eco Facial** – 50 min. 695:-

Rena högkvalitativa ekologiska produkter samt lymfdränage som återfuktar huden på djupet och motverkar ålderstecken på ett naturligt och behagligt sätt. Passar alla hudtyper. Komplettera gärna denna behandling med Eyelift.

**Phyto Man Facial** – 60 min. 795:-

En uppfräschande ansiktsbehandling som omedelbart gör huden ren och fräsch med ny vitalitet, speciellt anpassad för mannens hud. Komplettera gärna denna behandling med Eyelift.

**Eyelift** – 15 min. 175:-

För mogen hud med linjer och rynkor runt ögonpartiet. Denna ögonbehandling med lymfdränage bokas som tillägg vid följande ansiktsbehandlingar: Asia Mini, Fem Element, Eco Facial eller Phyto Man Facial.

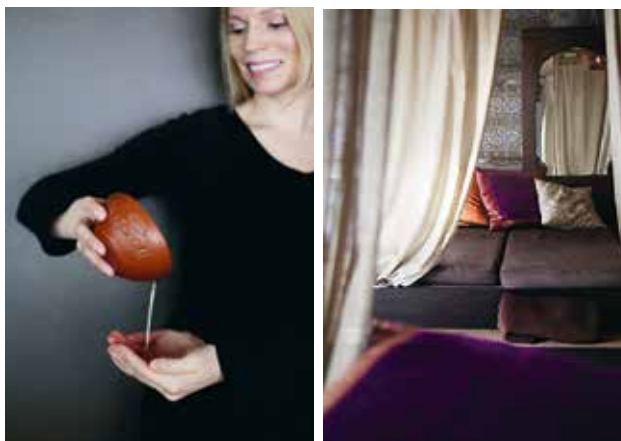
**Formning av bryn** – 15 min. 225:-

Ta hand om dina ögonbryn. Låt oss hjälpa dig att forma dem enligt dina önskemål.

## INPACKNINGAR, SCRUB OCH KURBAD

**Detox Spa Ritual** – 90 min. 1 195:-

Först en renande kroppspeeling, kroppen packas sedan in i en utrensande alg- och lerinpackning. När inpackningen verkar får du en ansiktsmassage följt av bad och halvkroppsmassage. Detoxdryck serveras.



**Harmony Spa Ritual** – 70 min. 1 095:-

Behandlingen inleds med halvkroppsmassage på baksidan, följt av en rogivande inpackning och hårbottenmassage. Avslutas med kurbad och bodylotion.

**Lotus Body Scrub** – 25 min. 485:-

En rogivande och cirkulationsökande kroppsskrubb med bambu- och lotusextrakt, som gör huden len och ger en fin lyster.

## PEACOCK HOUSE – HÄMTA NY ENERGI

Peacock House är en rogivande del av vårt Asia Spa där du finner flera olika rum för avslappning och rekreation.

### Ljusterapirummet

Detta rum är inrett helt i vilsamt vitt och här laddar du ny energi i behaglig värme. Njut av det livgivande ljuset, koppla av och lyssna till vägled meditation i hörlurar. Vissa av våra aktivitetsspass utförs i ljusterapirummet.

### Mörkerterapirummet

Här får du möjlighet att lämna omvärlden för en stund. Slappna av i dämpad belysning på en av de 33-gradiga vattenbäddarna. Under varje bädd finns saltstenar som avger hälsosamma mineraler och rengör luften. Här kan du lyssna på musik eller få vägled meditation i hörlurar.

### Tempelrummet

Detta rum är en fristad för själen. Här vill vi starkt rekommendera att stanna upp och lyssna på dina tankar. Vänd tankarna inåt, reflektera och meditera i tystnad. Tänd ett ljus och upplev stillheten.

### Tejasrummet

Ta en paus i Tejasrummet där du kan vila i kopparkar fyllda med ljumna stenar. Tejas är sanskrit för elementet eld.

## TECHNOGYMMET

Vårt populära gym är tillgängligt för alla våra gäster och ligger i en delvis fristående del av Peacock House på Asia Spa.

Vill du ge din kropp en riktig genomkörare kan du prova vårt Technogym. Gymmet är utrustat med Kinesis Stations - lättanvända maskiner som kombinerar modern funktion med beprövad träningsteknik och ger både kondition och styrka. I vårt gym är åldersgränsen 15 år, även sommartid.



## AKTIVITETER PÅ ASIA SPA

Som gäst på Asia Spa har du tillgång till massor av inspirerande träning och sköna aktiviteter. Vi erbjuder 5–6 olika pass, fördelade över dagen. Alla vägleds av utbildade instruktörer. Övningarna passar alla, ung som gammal, stel som mjuk.

Tänk på att inte äta 60 minuter innan passet. Var klädd i yukata eller träningskläder, barfota eller strumpor. För aktuellt schema se vår hemsida [varbergsstadshotell.com/aktivitetsschema](http://varbergsstadshotell.com/aktivitetsschema).

### PASSBESKRIVNINGAR

#### De Fem Tibetanerna – 30 min.

Tillsammans med en kontrollerad andning och fem yogaövningar stimuleras energiflödet och ger liv åt nerver, organ och körtlar. Övningarna utförs sittande, liggande och stående.

**Klädsel:** träningskläder.

#### Gong Meditation – 30 min.

Helande klanger från gongar under liggande meditation. Upplev hur spänningar släpper, din kropp och ditt sinne blir lugnare.

**Klädsel:** mjuka kläder.

#### Hara/Core – 60 min.

Enligt traditionell österländsk medicin är Hara center för Qi – livskraft. Med inspiration från pilates, yoga och kampsport väcker vi vår kärna/chi till liv genom mjuka, långa rörelser. Stort fokus på andning; drivkraften som utvecklar och håller oss vid liv.

**Klädsel:** träningskläder.

#### Indu Yoga – 60 min.

Ljusyoga som förnygrar sinnet och fyller dig med kraft. Mjuka positioner i ett ljust, tempererat rum – Indusalen. Klassen startar med en mjuk yin yoga flow där vi sedan sjunker in i mjuka yin-positioner som arbetar på bindväven och producerar collagen som håller hud och fascia ung och elastisk.

#### Medicinsk Yoga – 60 min.

Terapeutiska yoga- och andningsövningar samt meditationer som skapar en grundläggande balans i kropp och själ. Fysiskt, mentalt och emotionellt. Ett verktyg för självläkning.

**Klädsel:** mjuka kläder.

#### Meditation – 30 min.

Konsten att slappna av och tillåta sig att följa med på en resa, är ett stadium som väl beskriver meditationens innersta kärna. Aktiviteten utförs liggande.

**Klädsel:** mjuka kläder.



#### Pilates – 60 min.

Effektiv och skonsam träning där du bygger upp styrka inifrån och ut. Övningarna utförs stående, sittande och liggande.

**Klädsel:** träningskläder.

#### Qi Gong/Qi Gong Gong – 30 min./60 min.

Med hjälp av mentala övningar och enkla, stillsamma samt mjuka rörelser sprungna ur den kinesiska kulturen främjar vi vår cirkulation av Qi – livskraft. Övningarna görs stående. Qi Gong Gong avslutas med Gong meditation.

**Klädsel:** mjuka kläder.

#### Qi Massage – 30 min.

En självmassage-klass som jobbar sig igenom hela kroppen. Vi har kombinerat traditionell kinesisk medicin med modern västerländsk. Du utför olika grepp och rörelser som får igång din Qi - livsenergi - och släpper loss spänningar i hela kroppen.

**Klädsel:** kan utföras i yukata (badrock).

#### Raja Yoga – 60 min.

Djupa, mjuka och närande positioner som öppnar upp och hjälper dig att blomma ut till din fulla potential – less is more! Passet utförs sittande och liggande.

**Klädsel:** träningskläder.

#### Sukha/Avslappning – 30 min.

Sukha – Sanskrit för Happiness, Ease, Sweet – används för att beskriva ett meditativt tillstånd. Under denna klass jobbar vi med andetaget och avslappning. Avslappningen görs liggande.

**Klädsel:** mjuka kläder.

#### Surya Yoga/Solhalsning – 30 min.

Surya står för sol och skapelse. Vi dansar oss igenom kreativa solhalsningar och landar slutligen i en skön djupavslappning.

**Klädsel:** träningskläder.

#### Yang/Styrka – 60 min.

I kroppen är musklerna och blodomloppet yang. Klassen aktiverar och ökar flödet av yang. Fokus på hållning, andetag och en muskelgrupp i taget. Lämna klassen fylld av energi och kraft! Övningarna görs stående, sittande och liggande.

**Klädsel:** träningskläder.

#### Yoga – 60 min.

Yoga betyder förening mellan kropp och själ. Genom olika kroppspositioner "asanas" tillsammans med en kontrollerad andning förbättras styrka, smidighet och balans mellan kroppens olika sidor. Både statiska och dynamiska övningar utförs på yogamattan. Övningarna görs sittande, liggande och stående.

**Klädsel:** träningskläder.

## EN SKÖN OCH TRYGG MILJÖ PÅ MER ÄN ETT SÄTT

Hotellverksamhet och miljöarbete går definitivt hand i hand. På Varbergs Stadshotell & Asia Spa sätter vi miljöfrågorna i centrum och anläggningen är Svanencertifierad sedan 2006. Vi har ett eget vindkraftverk som försörjer oss med elektricitet. Du vet väl att du kan ladda din elbil på en av våra hotellparkeringar? Målet är att verksamheten alltid ska bidra till hållbar utveckling och minskad miljöbelastning. Det gäller även våra systerhotell Arken Hotel & Art Garden Spa och Hôtel Eggers i Göteborg.

Att trygghet ger arbetsro och glädje är ett annat välkänt faktum. Vi tar säkerhetsfrågan på största allvar och vårt säkerhetscertifikat från Safe Hotels Alliance är ett tydligt bevis på att vi håller en hög säkerhetsnivå. Vi arbetar målmedvetet för att din vistelse hos oss ska bli så trygg som möjligt.

För att minska vår miljöpåverkan så är denna katalog tryckt på papper som tilldelats EU Ecolabel, i ett tryckeri som är licensierat av Svanen samt klimatkompenserar alla sina pappersinköp.

## PROUD WITH PASSION

Personalen är vår viktigaste och käraste tillgång på hotellet. Inga tapeter eller desserter i världen kan mäta sig med det varma bemötande vi har som mål att ge både våra gäster och varandra. Proud with passion kallar vi vår egen kravmärkning i att dagligen leverera glädje och service utöver det vanliga. Namnet har vi valt för att hylla yrkes stoltheten och passionen för vårt arbete.

Vårt tydliga mål – värdskap i världsklass med hundra procent engagemang.



## MER INFORMATION & KONTAKT:

**Bokning** – Rum, paket & Asia Spa  
Tel. 0340-69 01 08  
bokning@varbergsstadshotell.com

**Restaurang**  
Tel. 0340-69 01 13  
restaurang@varbergsstadshotell.com

**Hemsida**  
varbergsstadshotell.com

**Konferens**  
Tel. 0340-69 01 15  
konferens@varbergsstadshotell.com

**Följ oss på sociala medier**  
Instagram – @varbergsstadshotell  
Facebook – varbergsstadshotellochasiaspas  
Blogg – varbergsstadshotell.com/blogg



Spa • Hotell • Konferens • Restaurang • 0340-69 01 00 • Kungsgatan 24–26, 432 41 Varberg • varbergsstadshotell.com

## EN ROFYLLD VÄRLD PÅ ARKEN HOTEL & ART GARDEN SPA

Tänk en lugn oas, men ändå närhet till stadens utbud. Det är precis vad vår systeranläggning Arken Hotel & Art Garden Spa erbjuder. Vi har gjort vårt allra yttersta för att skapa en plats där du som gäst ska kunna få energi och livskraft av både naturen och konsten. Nära havet och nära Göteborgs city. Läs mer på [arkenhotel.com](http://arkenhotel.com).



Arken Hotel



Art Garden Spa



Konferens



Restaurang



Galleri



Spa • Hotell • Konferens • Restaurang • 031-726 25 00 • Göteborg • arkenhotel.com

## HÔTEL EGGERS – EN SANN GÖTEBORGHISTORIA SEDAN 1859

Mitt på Drottningtorget, endast 78 steg från Göteborgs Central finner ni vår andra systeranläggning Hôtel Eggers. Sveriges tredje äldsta hotell som fortfarande är i drift och bjuder på en vacker miljö från en svunnen tid, men med dagens moderniteter. Det centrala läget är utmärkt för såväl affärsresenärer som turister. Läs mer på [hotelegggers.se](http://hotelegggers.se)



Hôtel Eggers



Hotell



Konferens



Restaurang



Bar



Hotell • Konferens • Restaurang • 031-333 44 40 • Göteborg • hotelegggers.se